Rafael Santandreu

El arte de no amargarse la vida

Las claves del cambio psicológico
y la transformación personal



El arte de no amargarse la vida. ¿Sufres de terribilitis? Rafael Santandreu explica que muchos de los problemas emocionales actuales son causa de una mala filosofía de vida. Con gran facilidad nos creemos deprimidos, ansiosos o muy desgraciados. El arte de no amargarse la vida cuenta que todos estos trastornos emocionales podrían calificarse de terribilitis. En nuestra sociedad tenemos muchas creencias que nos hacen ser infelices como que si no tienes pareja eres desdichado o que hay que tener un puesto de trabajo muy importante para realizarse. Siguiendo la saga de los grandes libros de psicología para el gran público Rafael Santandreu, expone en esta obra un método práctico y claro, aunque completamente científico, para caminar hacia el cambio psicológico. Nuestro destino es convertirnos en personas más fuertes y felices. Con anécdotas extraídas tanto de su consulta como de su historia personal, el autor nos muestra cómo transformarnos a nosotros mismos. De deprimidos, ansiosos o «cascarrabias» podemos convertirnos en hombres y mujeres serenos, alegres y optimistas, con la ayuda de un terapeuta o ¡por nosotros mismos!



Rafael Santandreu

El arte de no amargarse la vida
Las claves del cambio psicológico y la transformación personal

Dedicado a mi madre, M.ª del Valle, una mujer excepcional y mi primera maestra de la felicidad.

Prólogo

Después de más de veinte años de ejercicio profesional como médico de familia, durante los cuales ha disminuido progresivamente la percepción de equilibrio emocional de la población, al tiempo que ha aumentado la prescripción de fármacos psicoactivos, con dudosos beneficios y controvertida eficacia, tuve la oportunidad de conocer a Rafael Santandreu.

Sin duda alguna, su trayectoria profesional, su labor docente y sus aportaciones e innovaciones conceptuales le convierten en uno de los referentes actuales de mayor prestigio para los médicos asistenciales en el campo de la salud mental.

Su enfoque terapéutico es heredero, en parte, de Albert Ellis, el padre de la Terapia Racional Emotiva Conductual. Sin embargo, su adaptación del mismo va más allá porque hace hincapié en la exploración de los pensamientos, convencionalismos y creencias irracionales que hemos adquirido a lo largo de nuestras vidas, que son causa de sufrimiento y frustración, y pueden desembocar, a su vez, en malestar emocional y en trastornos psíquicos como ansiedad y depresión. A lo largo del libro, enriquecido con numerosos ejemplos de casos reales vividos por el propio autor, se avanza en el concepto de que nuestra percepción de la realidad está, paradójicamente, en función de cómo decidimos reaccionar, lo cual también es susceptible de ser modificado por nuestro pensamiento, emociones y conducta que decidimos exteriorizar. La singularidad de Santandreu radica en que ofrece las claves para volver a empezar, sin profundizar necesariamente en el pasado del individuo, para lograr transformarnos, aceptar a los demás, ser mejores personas y, en definitiva, obtener una sensación predominante de felicidad.

Como indica el autor, la vida no es fácil, y está llena de retos y acontecimientos adversos que necesitan ser resueltos. La lectura de este libro nos empuja no sólo a reflexionar, sino a pasar a la acción, aunque no sin esfuerzo, al tiempo que nos prepara para una vida futura más plena y gratificante.

Deseo que el lector experimente el mismo entusiasmo que yo tuve al leer este libro, en cuya esencia creo que están las bases de una nueva era para el tratamiento de los trastornos emocionales y adaptativos.

DOCTOR MANUEL BORRELL MUÑOZ
Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria
Premio a la Excelencia Profesional
del Colegio de Médicos de Barcelona 2009

Primera parte:
Las bases

Capítulo 1:
Transformarse es posible

¡Apostando fuerte!

Una fría mañana de invierno de 1940, un joven llamado Robert Capa guardó en la maleta su pequeña cámara compacta Leica, una montaña de carretes nuevos y algo de ropa. En el bolsillo derecho de su americana, llevaba un pasaje para embarcar en un buque rumbo hacia la Segunda Guerra Mundial. Capa fue uno de los primeros fotógrafos de guerra de la historia del periodismo y un personaje maravilloso. Bien parecido, simpático, bebedor, valiente y, a ratos, hasta romántico, a este neoyorquino nacido en Praga le iba la aventura.

En el Día D, cientos de miles de jovencísimos norteamericanos se apiñaban en las barcazas anfibias camino de las playas de Normandía. El terror les acompañaba al son de los estallidos de las bombas de las defensas alemanas. Muchos vomitaban el desayuno en el interior de aquellas heladas tanquetas, pero nadie se quejaba por ello. Sus mentes no tenían tiempo para pensar en esas minucias. Entre aquellos chicos, Capa revisaba tembloroso sus cámaras una y otra vez, como si el ritual de trabajo pudiese acallar el ruido atronador de los cañonazos enemigos.

Y, de repente, un golpe seco hizo temblar la tanqueta indicando que habían llegado a la orilla. Para entonces, el ruido de las bombas era atronador, pero el sargento a cargo de aquel pelotón gritó todavía más fuerte: «¡Fuera, rápido! ¡Agrupación a veinte metros! ¡Ya!», y saltó al agua fusil en alto, corriendo con el corazón bombeando a toda máquina.

Los muchachos salieron tropezando con sus propias piernas, pero mantenían la mirada fija en la espalda de su superior. Lo peor sería perder al sargento, su única guía fiable en aquel infierno. La confusión era enorme: pelotones a la carrera por doquier, gritos, explosiones… Capa iba tras ellos e hizo como los demás, tirarse sobre el suelo a unos veinte metros y clavar la mirada en el cogote del sargento. El bigotudo «veterano» de 25 años alzó de nuevo la voz para decir: «¡Otra vez, carrera de veinte metros y reagrupación! ¡Ahora! ¡Ya!». Y como

propulsado por muelles se lanzó duna arriba.

De los veinte chicos a los que acompañó Capa aquella mañana, sólo sobrevivieron dos. Al fotógrafo únicamente le dio tiempo a tomar algunas instantáneas de esos primeros metros de batalla antes de que le obligasen a volver en una tanqueta anfibia a uno de los barcos aliados. Eso sí: aquellas fotos ligeramente desenfocadas fueron los primeros testimonios de la liberación de Europa. Al día siguiente, ya estaban en la primera página de los rotativos de Gran Bretaña y el mundo podía poner en imágenes la partida final de la guerra por la libertad del mundo.

Al llegar a Londres, Capa tuvo dos días escasos de permiso que empleó bien con su recién estrenada novia británica. Varias botellas de scotch después, ya estaba a bordo de un avión desde el que se lanzaría en paracaídas cámara en ristre, para seguir las siguientes evoluciones del ejército americano en Europa. ¿Qué tiene que ver la historia de Capa con un libro sobre psicología?, se preguntará el lector. Una sola cosa: Capa exprimió sus días, vivió intensamente. Apostó por jugar fuerte, sin temor, y cabalgó sobre su destino, sobre su vida. Fue el mejor fotoperiodista de la historia, esposo de Gerda Taro, novio de Ingrid Bergman y amigo íntimo de Hemingway. Su espíritu indómito le llevó a tener una vida de película antes de morir en la guerra de Indochina a los 41 años de edad.

Una mente en forma, una vida emocionante

Capa es para mí un maestro de la vida. Hay muchos otros: el explorador Ernest Shackleton, el músico y escritor Boris Vian, el físico Stephen Hawking, el « superhéroe» Christopher Reeve… De algunos de ellos hablaré en este libro porque estos hombres y mujeres son buenos modelos que seguir. Para el psicólogo cognitivo, representan lo contrario a lo que combatimos, lo opuesto al malvivir.

Y es que el principal enemigo del psicólogo es lo que llamamos neuroticismo, es decir, el arte de amargarse la vida mediante la tortura mental. La depresión, la ansiedad y la obsesión son nuestros principales oponentes, y cuando nos dejamos atrapar por ellos, lo que perdemos es la facultad para vivir plenamente. La vida es para disfrutarla: amar, aprender, descubrir…, y eso sólo lo podremos hacer cuando hayamos superado la neurosis (o el miedo, su principal síntoma).

Uno de mis primeros pacientes, hace mucho tiempo ya, fue un hombre de 40 años, Raúl, que vino a visitarme porque sufría de ataques de pánico. Acudió a mi consulta en taxi acompañado por su madre. Raúl vivía atemorizado ante la idea de que, en cualquier momento, le podía dar un ataque de ansiedad. A causa de ese miedo apenas salía de casa. A los 20 años le habían dado la baja laboral permanente y, desde entonces, vivía recluido allí. ¡Veinte años encerrado por temor!

El mayor miedo de Raúl era sufrir un ataque de nervios en medio de la calle, lejos de casa o de un hospital donde le pudieran socorrer, pero últimamente también le daba pavor ver los informativos de televisión porque alguna vez le había entrado el pánico viendo escenas de guerra. Por ese motivo ya ni siquiera veía la tele. Es cierto que, últimamente, la programación no merece mucho la pena, pero ¡no poder verla por pánico es demasiado!

La vida de Raúl y la de Robert Capa son antitéticas: uno está en la zona gris de la existencia y, el otro, en la del tecnicolor más brillante.

¡Qué diferente es surfear la vida por encima de sus olas a vivir sumergido, siempre medio ahogado, vapuleado por las corrientes marinas! ¡Gozar la vida o sufrirla como si fuera un mar hostil que nos domina!

Suelo decirles a mis pacientes de la consulta de Barcelona que mi objetivo global es hacerles fuertes en el ámbito emocional. Esa fuerza les permitirá disfrutar de la vida con plenitud. «Aquí no queremos vidas "normales", grises o simplemente estables —les digo—; queremos aprender a aprovechar todo nuestro potencial.» La neurosis es un freno a la plenitud, y la salud emocional un salvoconducto a la pasión y la diversión vital.

¡Se puede aprender!

Mucha gente es escéptica respecto a la posibilidad de poder transformarse en personas fuertes y emocionalmente estables. En la consulta, a menudo me lo expresan así: «Pero si he sido así durante toda mi vida, ¿cómo me podría cambiar una terapia que sólo va a durar unos meses?».

La verdad es que es lógico hacerse esta pregunta porque todos tenemos la impresión de que el carácter no se puede transformar. Mi abuelo, un tipo duro que había luchado en la guerra civil, solía decir con tono grave: «¡Si una persona no es madura a los 20 años, no lo será nunca!», y, en buena medida, tenía razón.

Porque lo cierto es que no es habitual cambiar de forma radical, pero eso no significa que sea imposible. Hoy en día sabemos que, con la guía adecuada, no sólo es posible, sino que todos, hasta el más vulnerable, pueden conseguirlo: la psicología actual ha desarrollado métodos para ello.

Y éste es, precisamente, uno de mis primeros objetivos: informar al lector de que cambiar, transformarse a uno mismo en una persona sana a nivel emocional, es posible. ¡Por supuesto que lo es! Tengo muchísimas pruebas que lo demuestran. Entre ellas, el cambio que han experimentado miles de personas yendo al psicólogo en todo el mundo. En realidad se trata de miles de pruebas, ya que cada uno de estos hombres y mujeres demuestra que es posible. Sin ir más lejos, en mi blog (www.rafaelsantandreu.wordpress.com), muchos de mis pacientes escriben sobre sí mismos y sus historias de superación. Yo veo a muchísimos pacientes todos los años, cientos, y puedo afirmar con rotundidad que el cambio es posible.

Como el siguiente caso real: María Luisa acudía al teatro todas las noches para representar una comedia de mucho éxito en Madrid. En cuanto subía el telón, aparecía en escena con todo su esplendor y la gracia y elegancia que sólo los actores clásicos poseen. El final era siempre el esperado: casi diez minutos de aplausos ininterrumpidos por un trabajo genial. ¡Qué buena actriz, qué simpática, qué vital era María Luisa!

Pero lo que el público no sabía es que, de vuelta a casa, esa misma noche, a María Luisa se le mudaba el ánimo para hundirse en un pozo de depresión e inseguridad. A sus 50 años, estaba en su peor momento personal, aunque por ninguna causa en particular. El problema, según le había dicho su psiquiatra, estaba en su mente. Tenía tendencia a la depresión y a la ansiedad. Y así llevaba demasiado tiempo, sin salir en todo el día de la cama salvo para cumplir con el trabajo que tanto amaba, pero que ya ni siquiera podía disfrutar. Ésta es la historia real de María Luisa Merlo, la gran actriz madrileña, según relata ella misma en su libro *Cómo aprendí a ser feliz*:

> Desde los 44 años hasta los 50, fue el peor período de mi vida. Podía ir de la cama al teatro y del teatro a la cama y punto. Así día tras día. Tenía miedo a los problemas económicos (que en realidad no tenía), miedo a la soledad, miedo al « coco» , miedo a todo. […]
>
> En mi última depresión, era un ser encerrado total y absolutamente en mi propia mente. Cuando algo me preocupaba, una pequeña disputa, algo pequeño… le podía dar vueltas una y otra vez, y ese torbellino mental hacía que al final me explotaran los cables.

Merlo confiesa que nunca fue una persona equilibrada. Su niñez fue hermosa, pero en cuanto empezó su vida adulta, aparecieron los trastornos emocionales.

Seguramente, tenía cierta tendencia a la depresión (lo que se llama depresión endógena), pero también un carácter, una visión del mundo, que la hacía vulnerable. En su caso, la cosa se complicó con el empleo de drogas recreativas y de fármacos autoprescritos: «En mi primera depresión, empezaron a recetarme hipnóticos y calmantes y empecé a aficionarme a las pastillas. Pastillas para dormir, pastillas para espabilarse, pastillas para todo. Había días que podía llegar a tomar diez o quince pastillas de cosas diferentes, porque yo tenía tendencia a ser adicta a cualquier cosa. También fui adicta al hachís y a la cocaína».

En fin, a sus 50 años de edad, la entrañable actriz tenía un mal pronóstico. Su peculiar mente le hacía la vida muy complicada y el problema sólo hacía que aumentar con los años. Pero, en un momento dado, su historia dio un vuelco. Un reducto de esperanza y sus inagotables ganas de luchar por ella misma le hicieron ponerse en manos de terapeutas y guías para el cambio: «Y, pasito a pasito, salí de la depresión con ayuda de Dios y de mí misma porque el pozo en el que yo estaba metida era muy, muy fuerte —nos explica ella misma—. Ahora me siento mejor que nunca, sólo comparable a cuando era una niña feliz. Y me siento orgullosa del trabajo que he hecho conmigo misma. Haber salido de los pozos de donde he salido me hace sentir una enorme seguridad. Puedo decir que me siento realizada por primera vez en mi vida».

María Luisa se transformó a sí misma. Y, ¿sabes?, todos podemos hacerlo. ¡Tenemos que saber que es posible! El carácter está formado por una serie de rasgos innatos, pero también por toda una serie de aprendizajes adquiridos en la infancia y en la juventud, y es sobre esa estructura mental donde podemos actuar.

Como veremos a lo largo de las páginas de este libro, podemos forjarnos una vida libre de miedos, abierta a la aventura, plena de realizaciones. Cuando hayamos transformado nuestra mente, seremos más capaces de gozar de las cosas pequeñas y grandes de la vida, podremos amar —y dejar que nos amen— con mayor intensidad y tendremos grandes dosis de serenidad interior. Seremos un poco más como el fotógrafo aventurero Robert Capa, grandes amantes de la vida, de nuestra propia vida.

La terapia más científica

En definitiva, lo que vamos a ver a continuación es el abecé de la terapia cognitiva, que comparte algunos principios con la filosofía antigua, y que a lo largo de la segunda mitad del siglo XX fue desarrollándose a partir de una intensa investigación en universidades de todo el mundo.

En la actualidad, la terapia cognitiva es la escuela de psicología con una mayor base científica y la que ha sido mejor respaldada por estudios de eficacia comprobada. Existen más de dos mil investigaciones independientes publicadas en revistas especializadas que avalan su validez. Ninguna otra forma de psicoterapia ha conseguido igualar su éxito terapéutico.

Este libro pretende ser un manual didáctico para el gran público, y contiene historias, cuentos y metáforas para ayudar a entender los diferentes mensajes, pero hay que subrayar que se basa en estudios y ensayos científicos de primera línea.

Miles de psicólogos de todo el mundo trabajan con terapia cognitiva y han sido testigos de la potencia de sus métodos. Cientos de miles de personas han transformado sus vidas gracias a ella, pero estoy seguro de que, en el futuro, todavía encontraremos formas mejores de administrar estos principios, ya que la terapia cognitiva es una ciencia en constante evolución.

Como podrá comprobar el lector, no cito a autores o investigaciones a lo largo de estas páginas para facilitar la fluidez de la lectura, pero no me gustaría dejar de mencionar a los dos grandes psicólogos cognitivos que le han dado impulso a nuestra disciplina: en primer lugar, Aaron Beck, profesor de Psiquiatría de la Universidad de Pensilvania y, cómo no, al recientemente fallecido doctor Albert Ellis, fundador del Albert Ellis Institute en Nueva York.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Cambiar es posible. Nos costará un esfuerzo continuado, pero se puede lograr.
2. Transformarse en alguien positivo es esencial para disfrutar de la vida. La fuerza emocional es el principal pasaporte para ir por el mundo.

Capítulo 2:
Piensa bien y te sentirás mejor

El joven Epicteto acarreaba varios bultos esquivando a los transeúntes que se cruzaban sin cesar por la Vía Magna de Roma, la principal calle comercial de la ciudad. Delante de él, su amo Epafrodito aceleraba el paso, indiferente a las dificultades que su esclavo tenía para seguirle cargado como iba.

Epafrodito estimaba a Epicteto, su joven sirviente, sobre todo por su increíble inteligencia. En cuanto se tropezó con él siendo sólo un niño en su ciudad natal, Hierápolis, en Turquía, se dio cuenta de que era un superdotado y quiso tenerlo entre sus esclavos. Ese mocoso de apenas 4 años de edad leía y escribía en griego y latín y ¡nadie le había enseñado! Había aprendido solo a base de leer rótulos en las tiendas y en los templos.

Años después, ambos se trasladarían al centro del mundo, a Roma, la capital del Imperio, donde Epafrodito empezaría a medrar como comerciante de artículos de lujo.

Aquella mañana, amo y sirviente se dirigían a la villa de Amalia Rulfa, una viuda millonaria que habitaba cerca del Foro. Le llevaban unas muestras de ricos perfumes de Persia y telas de Oriente. Con tanto paquete, Epicteto apenas alcanzaba a ver por dónde andaba y, en ese momento, se cruzaron dos chiquillos a la carrera. Uno de ellos se abalanzó sobre él, le hizo perder el equilibrio y cayó al suelo. Como en cámara lenta, Epicteto vio cómo el frasco del perfume más caro saltaba por los aires y describía una corta parábola para aterrizar encima de los adoquines: «crash», cristales rotos y salpicaduras de perfume sobre sus ropas.

El tiempo se detuvo unos instantes. De repente, un ruido seco y un escozor tremendo en su muslo izquierdo le devolvieron a la realidad. ¡Su amo Epafrodito le estaba golpeando con su duro bastón de roble!

—¡Toma, bandido, así aprenderás a ser más cuidadoso! —le gritaba lleno de cólera mientras le pegaba una y otra vez en la misma pierna.

Epafrodito estimaba sinceramente a su sirviente —de hecho, le pagaba una cara educación en una academia de filosofía—, pero tenía un legendario carácter irascible e impulsivo. De hecho, el joven Epicteto, como mano derecha, le servía de freno en la mayor parte de sus discusiones con proveedores y clientes, pero cuando su ira se descargaba sobre él, ya no tenía quien le protegiera. De todas formas, en la antigua Roma, no era noticia que un amo golpease sádicamente a su esclavo. Simplemente, era de su propiedad.

Sin embargo, aquella mañana sí se formó un corro en torno a los dos hombres, pero por una razón completamente inusual. Para asombro de todos los que

contemplaban la escena, el joven sirviente no abría la boca para quejarse ni expresar ningún dolor. Simplemente, miraba a su amo con aire de indiferencia, cosa que aún enfurecía más a su señor.

—¿No te duele, insolente? ¡Pues ahí tienes doble ración! —gritó el comerciante pegándole tan fuerte que ya estaba sudando a mares.

Epicteto seguía sin inmutarse hasta que finalmente abrió la boca para decir:

—Cuidado, señor, que si seguís así, vais a romper vuestro bastón.

Epicteto, el protagonista de nuestra historia, vivió entre los años 55 y 135 de nuestra era. Fue esclavo durante toda su niñez y obtuvo su libertad gracias a sus prodigiosas dotes para la filosofía. De hecho, se convertiría en uno de los intelectuales más prestigiosos de su momento, con una fama muy superior a la de Platón, tanto entre romanos como griegos.

Posteriormente, la historia también le ha hecho justicia y, hoy en día, es considerado uno de los grandes filósofos de todos los tiempos. Sus ideas han dejado huella en muchas de las corrientes de pensamiento que conocemos en la actualidad, incluido el cristianismo.

Epicteto no dejó escritos, pero sus discípulos recogieron sus palabras, que hoy podemos encontrar en dos libros, el *Enchyridion* y los *Discursos*.

Se han inventado muchas leyendas acerca de la vida de este filósofo y una de las más conocidas es ésta que he relatado. La fantasía popular explica que fue así como adquirió la cojera que le caracterizaba. Evidentemente, esta historia es una exageración que intenta resumir la filosofía de Epicteto, aunque no acierta a hacerlo. La fábula nos hace creer que el filósofo había llegado a controlar completamente sus emociones, pero ésa no era su intención ni mucho menos. Ni lo pretendía, ni eso tiene que ver con sus enseñanzas.

Epicteto enseñaba a tener fuerza emocional, lo cual no significa «no sentir emociones negativas» sino «no sentir emociones negativas exageradas», y eso es lo que vamos a aprender en este manual. A través de ese control mental, pese a sentir dolor, pena o irritación, los individuos adquieren una confianza en sí mismos que les permite disfrutar de las maravillosas posibilidades que ofrece la vida. Si el mensaje principal de este libro es que todos —sí, todos— podemos aprender a ser más fuertes y equilibrados a nivel emocional, el segundo es que este aprendizaje se lleva a cabo transformando nuestra manera de pensar —nuestra filosofía personal, nuestro diálogo interno—, de una forma parecida a lo que, hace veinte siglos, intuyó Epicteto.

Y es que como decía el filósofo: «No nos afecta lo que nos sucede sino lo que nos decimos sobre lo que nos sucede».

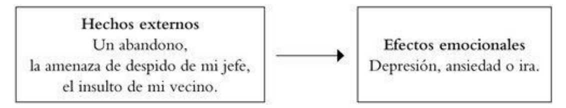
Miles de años más tarde, en pleno siglo XX, la revolución cognitiva propulsada por grandes psicólogos y psiquiatras como Aaron Beck y Albert Ellis

ha permitido que cientos de miles de personas en todo el mundo transformen su mente. Tú puedes sumarte a ellos.

Veámoslo con más detalle.

El origen de las emociones

Las personas solemos tener la impresión de que los hechos externos —lo que nos sucede— impacta sobre nuestras vidas produciendo emociones: rabia o satisfacción, alegría o tristeza… Existiría, según esta idea, una asociación directa entre suceso y emoción. Por ejemplo, si mi esposa me abandona, me sentiré triste. Si alguien me insulta, me sentiré ofendido. Tenemos la percepción de que hay una relación lineal (de causa y efecto) entre hechos y emociones que podría seguir el siguiente esquema:



Pues bien, la psicología cognitiva, nuestro método de transformación personal, nos dice que esto no es así. Entre los hechos externos y los efectos emocionales existe una instancia intermedia: los pensamientos. Si yo me deprimo ante el abandono de mi esposa no es por el hecho en sí: es porque yo me estoy diciendo a mí mismo algo así como: « ¡Dios mío, estoy solo, es horrible, voy a ser un desgraciado!» , y estas ideas producen en mí la emoción correspondiente, en este caso, miedo, desesperación y depresión.

Son las ideas, la interpretación del abandono, mi diálogo interno, lo que me deprimen, no el hecho de que mi mujer se haya marchado. De hecho, habrá personas que, frente al abandono de su esposa, ¡celebren una fiesta!

Por consiguiente, el esquema exacto de nuestro funcionamiento mental sería:



Esto es exactamente lo que decía Epicteto: « No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que nos decimos acerca de lo que nos sucede» .

Todos tenemos la impresión de que los hechos producen —de forma automática— las emociones, y este error es el principal enemigo del crecimiento personal. Por ejemplo, muchas veces decimos frases del estilo: « Pepe me pone de los nervios» , y aquí ya estamos cometiendo el error del que hablamos. Pepe no me pone de los nervios, ¡soy yo quien se pone de los nervios!

Si analizamos detenidamente nuestro proceso mental, veremos que Pepe lleva a cabo determinadas acciones (se supone que inconvenientes) y yo me estoy diciendo a mí mismo ideas del estilo: « ¡Esto es intolerable! ¡No lo puedo soportar!» .

Son esas ideas las que tienen el poder de irritarme, no las acciones de Pepe, que, por lo que respecta a las emociones, son neutras. De hecho, no todo el mundo reacciona de la misma forma ante Pepe: a algunos les irrita más que a otros. Hay a quien incluso no le produce ningún malestar. Y todo depende del diálogo interno de cada cual. Es el diálogo interior el verdadero productor —a veces oculto— de las emociones.

El estudiante suicida

Para entender mejor este concepto, explicaré el caso real de Jordi, un chico adolescente deprimido. Recuerdo que lo trajo su madre a la consulta, muy angustiada, porque había intentado suicidarse hacía dos semanas. Y se había tratado de un intento serio, no una llamada de atención. Jordi se había cortado las muñecas en la bañera mientras sus padres estaban pasando el día fuera. Por casualidad, volvieron a casa antes de tiempo y lo encontraron inconsciente. En cuanto lo tuve delante, le pregunté directamente:

—Dime, ¿por qué querías acabar con tu vida?

—Es que, en esta evaluación, he suspendido tres asignaturas en el cole —respondió mientras se tapaba la cara con las manos, mirando al vacío.

Jordi se sentía fatal, le invadía un sentimiento de fracaso muy profundo que no le permitía disfrutar de nada. Se levantaba por las noches a cualquier hora con una sensación de angustia en el pecho. Según él mismo describía, el problema era haber suspendido. Pero, como veremos a continuación, ésa no era la verdadera causa de sus emociones.

Estuve hablando con él durante varias sesiones y, paso a paso, fui descubriendo la auténtica fuente de su malestar, que era su forma peculiar de pensar, el diálogo que habitualmente sostenía consigo mismo.

—Entiendo, Jordi. Has suspendido y eso es un palo. Pero me parece que te lo has tomado demasiado a pecho, ¿no? —le dije.

—Pero déjame que te explique. Lo que tú no sabes es que en mi escuela no te dejan pasar de curso si te quedan más de dos asignaturas a final del año escolar. Y, claro, he pensado que quizá no recupere los tres suspensos. Y si eso sucediese… ¡tendría que repetir curso! ¿Lo entiendes ahora? ¡A mí lo que me da miedo es repetir! —respondió irritado.

La familia de Jordi era bastante pudiente. Su padre había querido que estudiara en una prestigiosa escuela donde él mismo había cursado estudios. Sus dos hermanos mayores también iban allí y todos tenían buenos expedientes académicos. Seguí preguntando:

—Bueno, entiendo que repetir curso sería algo malo para ti, porque ensuciarías el nombre de tu insigne saga escolar… Pero ¿tanto como para suicidarte? A mí me parece un poco exagerado.

—Vale, pero ¿sabes? Hay algo más. Lo que tampoco sabes es que en mi cole no se puede repetir curso dos veces. Y he pensado que si repito una vez, igual me vuelve a ir mal y entonces, ¡me expulsarían! Si me expulsaran del cole no lo soportaría. ¡Qué vergüenza!

Jordi era un chico muy inteligente y sensible. Tenía una gran fluidez verbal y muy buenas aptitudes para las letras. De hecho, siempre había sacado buenas notas, pero aquel año, se le habían atragantado las asignaturas de ciencias. Suspender le había cogido por sorpresa y, en la soledad de su habitación, había desarrollado esas ideas catastrofistas que ahora desgranábamos en la conversación terapéutica. Seguí inquiriendo:

—De acuerdo, te entiendo, pero aunque te expulsasen del colegio, no veo que eso sea tan trágico como para querer dejar este mundo, ¿no crees?

—Es que ahí no acaba la cosa: veo que si me expulsan del colegio, es posible que me coja tal trauma que no me saque la secundaria. Entonces, no iría a la universidad y eso… ¿Qué me dices de eso? ¡Eso sí que sería una desgracia! Tú has ido a la universidad, eres psicólogo, has llegado a ser alguien. Ahora me entiendes, ¿no?

Y así seguimos charlando durante toda la hora de visita y me di cuenta de que Jordi había estado pensando en todas las posibles consecuencias negativas que podían suceder tras haber suspendido tres asignaturas a los 14 años de edad. Incluso en las más remotas posibilidades.

Incluso me explicó que, en caso de no llegar a la universidad, podía acabar marginado en su propia casa: « Voy a ser el tonto de la familia, el único sin carrera» , dijo. Y para rematar añadió que posiblemente estaría destinado a un empleo aburrido y mal pagado. Temía acabar de « reponedor» en el supermercado o « algo peor» .

Incluso, en un momento de nuestras conversaciones, llegó a decir: « Además, si terminase así, seguramente no podría tener novia» .

¡Vaya! ¡Eso sí me sorprendió! Pero su argumento era que, en su barrio de clase alta, las chicas no se iban a interesar por un fracasado.

Pero todavía había más. Según Jordi, si se daban todas esas circunstancias —ser marginado en su familia y quedarse soltero para siempre—, estaría destinado a una vida en soledad y eso ¡no lo podría soportar!

Increíble, ¿verdad? Pero muy cierto. A partir de un hecho desencadenante —suspender tres asignaturas—, Jordi preveía toda una serie de adversidades futuras que le producían, en el presente, un gran malestar emocional.

Queda claro que su infelicidad venía causada por su cabeza, por su cadena de pensamientos catastrofistas. ¡De hecho, otros muchos chicos de su misma clase no se deprimían en absoluto por suspender tres o más asignaturas! El responsable de esa diferencia emocional estaba claramente en su diálogo interno.

Por supuesto, el trabajo terapéutico con Jordi incluyó revisar cada una de esas ideas exageradas y catastrofistas. En pocas semanas, había dejado de creer en ellas y encaraba todo el asunto de los estudios de una forma mucho más relajada (y efectiva).

A modo de anécdota diré que, sobre todo, Jordi había aprendido esa filosofía tremendista de su madre. Cuando tenía 7 u 8 años, su madre empezó a ejercer una presión ridícula sobre su hijo, con la intención de prevenir que se « volviese vago» . Cuando regresaban del colegio a casa, ella siempre le preguntaba cómo había ido la escuela, si tenía deberes y demás… y, al terminar con esas preguntas, le decía:

—Jordi, tienes que estudiar mucho porque si no acabarás como ese mendigo que se pone a la puerta de la iglesia. ¡Si no te espabilas, te espera eso! La vida es así.

El hombre, qué animal tan irracional

Efectivamente, los psicólogos cognitivos sabemos que detrás de cada emoción negativa exagerada —sí, siempre— existe un pensamiento catastrofista. Las personas que se perturban fácilmente tienen —día sí, día también— ese tipo de pensamientos y se los creen a pie juntillas. Por el contrario, las personas fuertes huyen de ese diálogo negativo como de la peste.

Después de décadas estudiando ese tipo de ideas negativas, les hemos puesto un nombre didáctico que las define muy bien; las llamamos creencias irracionales.

Estas creencias irracionales, como las de Jordi, el suicida estudiantil, se caracterizan por:

1. Ser falsas (por exageradas).
2. Ser inútiles (no ayudan a resolver problemas).
3. Producir malestar emocional.

Veamos, con un poco de detalle, estas tres características.

En primer lugar, las creencias irracionales son falsas. Y ¡a muchos niveles! Pero, pese a ello, la persona las defiende. Podríamos decir que toda la ciencia está en contra de ellas y, al sostenerlas, practicamos un tipo de lógica supersticiosa. En los momentos en que las empleamos, nos enfrentamos a todas las ciencias: la biología, la economía, la filosofía, la medicina, la estadística…

Por ejemplo, las ideas que nos presentaba Jordi van en contra de las leyes de la estadística. ¿Cuántas personas habrá que, tras haber suspendido tres asignaturas en cualquier colegio de España, han tenido una cadena de eventos negativos como los que describía el muchacho? Un porcentaje muy pequeño del total, ínfimo. Sin embargo, él daba por hecho que algo así le iba suceder: no superar la secundaria, ser marginado por ello, no encontrar novia a consecuencia de todo eso y vivir en soledad. ¡Una cadena de desastres muy improbable!

En segundo lugar, las creencias irracionales también son inútiles. No nos ayudan a superar las adversidades. De hecho, Jordi había optado por suicidarse, el paradigma de la huida frente a los problemas. Pensar exageradamente, anticipar situaciones negativas tremendistas nunca es una buena estrategia de resolución de problemas. Cada situación merece una ponderación adecuada, lo más realista posible, y eso nos ayudará a resolver cada situación de la vida. Deprimirse, estresarse, llenarse de rabia son actitudes que no contribuyen en nada al éxito.

Y es que, a nivel práctico, cuando sostenemos ideas irracionales —y emociones exageradas— suele pasarnos que intentamos «matar moscas a cañonazos», esto es, aplicamos soluciones exageradas a problemas pequeños, y el remedio acaba siendo peor que la enfermedad: destrozamos la casa y la

mosca sigue aleteando alegremente.

Y, por último, las creencias irracionales producen mucho malestar emocional, gratuito, absurdo. En los casos extremos, el catastrofismo nos puede llegar a meter en un mundo horroroso que sólo cabe en una mente fantasiosa, pero que no existe en la realidad. Hay personas que viven cada semana anticipando tantos desastres que pierden la salud, no sólo mental sino también física. Muchos casos de fibromialgia y dolor crónico se deben a esas estructuras psíquicas que acaban agotando el cuerpo como si éste hubiese estado internado en un campo de concentración nazi.

En ese sentido, la vida es mucho más sencilla, pero para la persona que sostiene creencias irracionales la vida es muy complicada, increíblemente difícil, como en el caso de Jordi. Complicada y dolorosa.

Generalmente, la fuerza emocional, el buen diálogo interior, se aprende en la infancia. Así como Jordi aprendió a «terribilizar» debido a la influencia de su madre, las personas más fuertes y sanas obtuvieron la cordura de sus padres.

Sin embargo, lo esencial es que, en cualquier momento, a cualquier edad, todos podemos cambiar nuestra modalidad de pensamiento para hacerla más positiva y constructiva. Todos podemos re-educarnos para la calma y la felicidad. Lo veremos a continuación.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Las emociones sólo son posibles a partir de determinados pensamientos.
2. La clave para el cambio está en aprender a pensar de una forma más eficaz.
3. La principal distorsión cognitiva consiste en tomarse todo a la tremenda y anticipar desgracias.
4. Las creencias irracionales son falsas, inútiles y nos hacen sufrir.

Capítulo 3:
¡Basta de dramatizar!

Una persona me llamó un día por teléfono y me dijo:

—Necesito verle urgentemente. Estoy fatal. Estoy a punto de dejarlo todo y volverme a casa con mis padres. ¡Ya no aguanto más!

Eva era una chica de 25 años, profesora de educación infantil, y se había trasladado a Barcelona por trabajo dos años atrás. Le di cita lo antes que pude. Al día siguiente, cuando la tuve delante de mí, me explicó lo siguiente:

—Sé que lo tengo todo: un trabajo que me gusta, un novio que me quiere, soy guapa, me gusta la música, la moda…, pero lo que me ha arruinado la vida es ¡la altura!

Entre lágrimas, me contó que se veía muy bajita (medía alrededor de un metro cincuenta) y que era algo que no podía soportar. Sobre todo, el hecho de parecer enana, aunque en realidad sus proporciones eran adecuadas. De hecho, era una mujer especialmente hermosa.

—Estoy al máximo de ansiedad. No paro de darle vueltas al asunto. Dime que no soy tan bajita. ¡Necesito que alguien me suba la autoestima!

Eva me explicó que, desde la adolescencia, había tenido ese «complejo de bajita» y, desde entonces, siempre llevaba unos tacones enormes. De hecho, no dejaba que nadie la viese sin ellos. ¡Ni siquiera su novio! Cuando dormían juntos, ella se levantaba de la cama posándose directamente sobre sus zapatos de tacón dispuestos estratégicamente al lado de la cama.

Su miedo a que la viesen con su altura real era tan grande, que a los 16 años se inventó una enfermedad para no tener que ir a la playa. Le había dicho a todo el mundo que era alérgica al sol y, desde entonces, no había vuelto al mar.

—Cuando camino por la calle, evito mirarme en los escaparates porque no soporto ver mi reflejo y darme cuenta de lo pequeña que soy. En el colegio donde enseño paso mucha vergüenza cuando agrupamos a los niños en filas: ¡muchos son más altos que yo! Tengo una angustia continua. Dime que soy normal, por favor; convénceme o me voy a volver loca.

La primera sesión con Eva fue un poco difícil porque le tuve que decir algo que no le gustó. Ella me indicaba el camino del tratamiento, esto es, que le dijese que era «normal», algo que le había aliviado un poco con una terapeuta que había tenido en el pasado, pero le repliqué:

—Yo no te voy a decir eso nunca, Eva, porque tú no eres normal. Lo cierto es que eres muy bajita, casi enana.

La paciente se puso blanca. No podía creer lo que estaba oyendo, pero insistí:

—Eres muy bajita. Naciste así. Y eso es un defecto, es cierto, pero no es un hecho terrible. Quiero que entiendas esto: pese a ser bajita, podrías ser muy feliz. ¿Es que los enanos no pueden ser felices?

Eva empezó a llorar. No podía asumir la idea de parecer enana y, mucho menos, ser feliz con ello. Pero así fue como empezamos a trabajar y, sesión tras sesión, fuimos ganándole terreno a la « neura» .

Unos dos meses después, Eva ya se encontraba mucho mejor. Ya no estaba todo el día pensando en su altura, sólo esporádicamente. Pero un buen día llegó a la consulta y dijo:

—¿Sabes, Rafael? ¡Creo que ya estoy curada del todo!

—¿Sí? ¡Fantástico! ¿Por qué estás tan segura? —repliqué con curiosidad.

Eva me miró con picardía y levantó una pierna para enseñarme un pie. Llevaba unas novísimas zapatillas Nike.

—¡Vaya! —le dije—. ¡No llevas tacones!

—Sí, es la primera vez desde niña que llevo zapato plano. ¿Qué te parece? El sábado pasado fui a una zapatería y compré estas bambas y unos zapatos de vestir monísimos, de suela plana. Llegué a casa, cogí una bolsa de basura tamaño industrial y metí dentro todos los zapatos de tacón que tengo. Salí a la calle y ¡los tiré todos a un contenedor! —dijo emocionada.

—¡Anda! ¿Y cómo te sentiste? —pregunté.

—¡Genial! ¡Y me pasé toda la mañana paseando por la ciudad! Fue estupendo. Fue como decirme: « ¡Al cuerno con la altura! Voy a ser feliz con mi estatura y quien no lo entienda así, es su problema, no el mío» .

Sonreí. Me encantaba lo que Eva me estaba contando. Simplemente, se había deshecho de su creencia irracional, esa que le estaba arruinando la vida: la idea de que ser muy bajita —casi enana— es horroroso, una vergüenza, una desgracia.

Eva añadió que aquel mismo día, « el día de su liberación» , como lo había bautizado, tenía una cita con su novio y eso le producía cierta inquietud.

—Quedamos en un bar. Yo estaba un poco nerviosa, aunque no mucho. Él me empezó a explicar un problema que tenía en el trabajo con su jefe. Entonces le interrumpí, me armé de valor y me puse de pie. Le señalé mis pies.

—¿Y…? —pregunté, aunque me imaginaba la respuesta.

—Tras unos segundos que me parecieron eternos, me dijo: « Qué zapatillas más chulas, te quedan muy bien; pero déjame que te acabe de explicar el problema con mi jefe» .

¡Ahí estaba! Su novio no le había prestado atención a su cambio de apariencia. Es decir, no le importaba su altura. Eva concluyó:

—¿Sabes?, en ese momento, pensé: « ¡Qué tonta he sido! ¡La altura jamás ha importado y te aseguro que a mí no me volverá a importar!» .

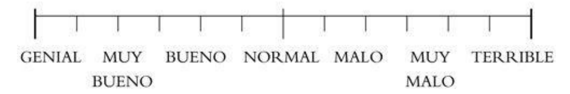
Eres una máquina de evaluar

Los seres humanos somos máquinas de evaluar. Evaluamos todo lo que nos sucede. Nos tomamos un café y, mientras lo saboreamos, un rincón de nuestro cerebro está preguntándose: « ¿Está bueno?» , « Me despierta?» , « ¿Disfruto de este descanso?» , « ¿Repetiré la experiencia?» … No podemos dejar de hacerlo. De hecho, evaluamos de manera tan constante que, prácticamente, no nos damos cuenta de ello. Es como respirar.

El lector de este libro, ahora mismo, también está evaluando el contenido del libro: « ¿Es interesante?» , « ¿Es útil?» , « ¿Me entretiene?» … Por otro lado, yo, el autor, también evalúo mientras escribo estas líneas: « ¿Estoy expresándome bien?» , « ¿Será útil y entretenido?» , « ¿Me divierto escribiendo?» .

¡Increíble! ¡No paramos de evaluarlo todo! Ni siquiera los monjes budistas anacoretas, que se retiran a una cueva a meditar, pueden dejar de hacerlo. Seguramente evalúen mejor que nosotros, pero también lo hacen. Esta valoración, en definitiva, busca determinar si los eventos son « buenos» o « malos» para nosotros, « beneficiosos» o « perjudiciales» . Pues bien, esta evaluación es crucial para nuestra salud mental. Como veremos a continuación, de la calidad de esta evaluación depende nuestra fuerza o nuestra vulnerabilidad.

Muchas veces, en mi consulta de Barcelona, les hablo a mis pacientes de lo que yo llamo la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida. Les explico que la evaluación que acabo de describir está en una especie de línea o continuo donde se sitúa todo lo que nos sucede o nos podría suceder:



En realidad, las posibilidades de evaluación son inagotables. Un hecho determinado podría ser « muy malo» , un « poquito más malo» , un « poquito más más malo» , y así hasta el infinito. Pero lo interesante para nosotros son básicamente los límites, los puntos donde se acaba la evaluación: el « genial» y el « terrible» .

Hay que aclarar que estos términos (« bueno» , « malo» , « genial» y « terrible») son sólo formas de hablar, representaciones esquemáticas, y podríamos usar otros términos (« positivo» , « negativo» , « fabuloso» , « desastroso» …).

Pero vayamos a las definiciones del inicio y del final de la escala: « genial» y « terrible» : ¿qué significan esos términos?

Cuando decimos que determinado evento es « terrible» (o sería « terrible» si

sucediese) queremos decir que:

1. No puedo ser feliz.
2. No debería haber sucedido.
3. No lo puedo soportar.

En el otro extremo, cuando decimos que algo es «genial» (o si sucediese, sería «genial»), significa que: «Seguro que voy a ser feliz, ¡para siempre!».

Y éste es otro de los principales mensajes de este libro: las personas más vulnerables a nivel emocional tienden a evaluar todo lo que les sucede (o podría sucederles) en el peor extremo, «terrible». De hecho, cuando los pacientes me piden un diagnóstico, no les digo que tienen depresión o lo que sea; yo les suelo contestar: «Tienes una enfermedad llamada "terribilitis"».

Efectivamente, hemos llegado al punto crucial de este libro y de la psicología en general: la terribilitis.

¡La terribilitis es la madre de todos los trastornos emocionales! Vamos a explicarlo con más detalle porque de la correcta comprensión de este concepto dependerá nuestra transformación en personas emocionalmente sanas y fuertes.

¡No lo puedo soportar!

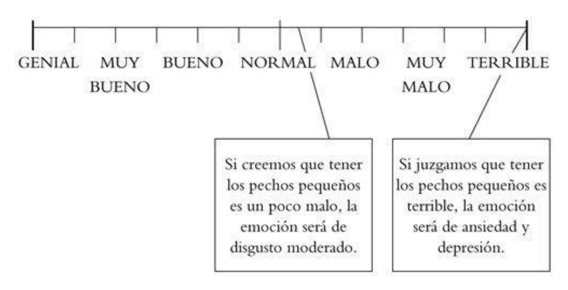
Lo crea o no el lector, hoy en día acuden muchas chicas jóvenes a mi consulta acomplejadas por tener los pechos pequeños: cada vez más. Jovencitas de 14 o 15 años. ¡Y una buena parte de ellas ni siquiera los tienen realmente pequeños!

Vienen y me dicen que necesitan implantarse prótesis, pero que sus padres se niegan a pagar la operación. Esas muchachas lo pasan realmente mal porque se sienten inferiores, con un defecto insoportable que les impide llevar una vida normal. En otras palabras, califican el hecho de tener poco pecho de «terrible», lo cual significa: «Así no puedo ser feliz». Una vez más, sufren de terribilitis.

Básicamente, mi trabajo consiste en enseñarles a estas inteligentes muchachas (aunque un punto irracionales) que esa evaluación es claramente exagerada, incluso totalmente falsa. Y no me refiero a que tengan los pechos pequeños o no. Me refiero a la creencia irracional que dice: «Tener los pechos pequeños es un hecho nefasto que te condena a la infelicidad». Porque lo que castiga realmente las mentes de esas personas es terribilizar sus carencias (las

tengan realmente o no).

En la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida, podríamos valorar el hecho de tener mamas pequeñas como « un poco malo» , ¡pero nunca como « terrible» ! Eso significa, a nivel emocional, que ese defecto puede disgustarnos un poco, pero no tiene por qué llenarnos de ansiedad, tristeza o vergüenza.



Cuando nos habituamos a evaluar de una forma más exacta, realista y positiva, nuestras emociones se vuelven mucho más serenas, porque recordemos: las emociones que sentimos son siempre producto de nuestros pensamientos o evaluaciones.

¡Ahí está el quid de la cuestión! Yo jamás discuto con esas adolescentes acomplejadas sobre el hecho de si tienen o no los pechos pequeños. ¡Eso me da igual! Lo esencial es que no importa tanto cómo los tengan. En el momento exacto en que lo comprenden, dejan de sentirse tan mal por ello. Se curan cuando, en su interior, se llegan a decir: « Aunque los tuviese demasiado pequeños, podría disfrutar de la vida» .

Efectivamente, las personas mentalmente fuertes tienen mucho cuidado de no dramatizar jamás sobre las posibilidades negativas de su vida y ahí está la fuente de su fortaleza. Están convencidas de que la mayor parte de las adversidades no son ni « muy malas» ni « terribles» . Ese convencimiento profundo es lo que las mantiene en calma: ése es su secreto.

Por lo tanto, en terapia cognitiva enseñamos a las personas a evaluar lo que les sucede (o les podría suceder) con criterios:

- Objetivos
- Con sana comparación
- Abiertos al mundo
- Constructivos

- Con una mínima conciencia filosófica

Objetividad emocional

Cuando digo que enseño a evaluar con criterios objetivos quiero decir que hemos de intentar basarnos en lo que dice la ciencia o el conocimiento más riguroso posible. Más tarde hablaré de ello con más detalle, pero la ciencia en general (la medicina, la economía, la filosofía o la antropología) nos dice que los seres humanos necesitamos muy poco para estar bien. Nuestras necesidades básicas son escasas. En ese sentido, suelo decirles a mis pacientes frases del estilo: «Cuando leo libros de biología siempre me dicen que las necesidades básicas de las personas son agua, sales, minerales, etcétera; ¡pero todavía no he leído que necesitamos unos pechos grandes!».

Pero las personas obsesionadas con tener los pechos medianos o grandes creen que ellas sí los necesitan por cualquier peregrina razón que no convence a nadie, salvo a ellas mismas. Y ése no es un criterio objetivo.

En segundo lugar, la sana comparación es una condición esencial para poder evaluar con mayor corrección y tener una mente más saludable. Para saber si algo que me ha sucedido o me podría suceder es «un poco malo» o más bien es «terrible», tengo que comparar esa situación con «todo» lo que me podría suceder.

En ese sentido, suspender tres asignaturas no puede ser nunca calificado de terrible comparado con sufrir una enfermedad grave, perder a un ser querido, estar en medio de una guerra… Este punto suele ser difícil de aceptar para muchas personas, pero yo les suelo argumentar que la ciencia se basa en la comparación. Es más, cualquier conocimiento parte del ejercicio básico de comparar. Yo puedo hablar de que un kilo de legumbres pesa un kilo por comparación entre diferentes pesos. No está escrito en el cielo que nada pese un kilo.

Los seres humanos sabemos, conocemos, a través de distinguir diferencias y comparar unas cosas con otras. Por lo tanto, cualquier intento de ser más objetivos pasa por comparar de la forma más eficiente posible. ¡Si queremos saber, hay que comparar! Pero para hacerlo bien hay que comparar con todo el mundo, con la comunidad de todos los seres humanos, con todas las posibilidades reales que se dan en la vida, sin esconder la muerte, las enfermedades, las

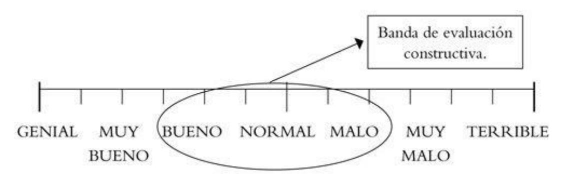
carencias básicas… Una vez más, un buen ejercicio comparativo nos enseñará que los seres humanos necesitamos poco para ser felices, y esa capacidad la tenemos todos, vivamos donde vivamos: en África, España o Marte, si es que habitamos un día ese planeta.

A veces, nos volvemos neuróticos cuando nos centramos en nosotros mismos como niños pequeños que se creen el centro del universo. ¡Y lo cierto es que no somos el centro de nada! Muchas veces, cuando propongo a mis pacientes que se comparen con personas que viven en regiones pobres de África protestan diciendo: «¿Por qué tengo que compararme con un pobre africano? ¡Yo vivo aquí en Barcelona y nunca viviré la situación que viven ellos!».

Pero, en mi opinión, hay que abrirse a la realidad del mundo porque la situación de otras personas que viven en entornos diferentes nos informa, una vez más, de las necesidades básicas de los seres humanos. Si una familia china o africana viven felices porque tienen cubiertas las necesidades básicas de alimentación, eso significa que los seres humanos en general pueden ser felices una vez cubiertas esas necesidades.

A veces, vivimos en sociedades tan artificiales que llegamos a pensar que si no tenemos un piso en propiedad o no podemos permitirnos unas vacaciones en la playa no vamos a ser capaces de sentirnos bien. Eso es estar fuera de la realidad. Eso quiero decir cuando hablo de tener un criterio abierto al mundo, esto es, ser conscientes de la realidad del ser humano: la realidad de África es también la nuestra.

Calificar de «terrible» todas las cosas negativas que nos suceden no es nada constructivo porque esa calificación conlleva un descalabro emocional que no ayuda a resolver las situaciones. Por lo tanto, lo más constructivo, lo más funcional es intentar calificar lo que nos sucede en la zona central de la Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida.



Aquí debería hacer una apreciación importante: intentar calificar los sucesos negativos como sufrir un robo o perder el trabajo como «normales» o «inocuos» o incluso como «buenos» sería tan errado y antinatural como terribilizar, e incluso peor. Por ejemplo, si mi teléfono móvil se cae al suelo y se

rompe, nunca podría calificar ese hecho de «normal». Ni mucho menos «bueno». Esa mirada ingenua de la vida sería muy poco conveniente y funcional porque no pondría en marcha mis recursos para evitar los sucesos negativos. De lo que hablamos aquí es de evaluar en su justa medida. Lo que sucede es que, la mayor parte de las veces, las adversidades no son tan malas como imaginamos.

Y es que es conveniente desarrollar una buena conciencia filosófica en la vida. Yo creo que todos los adultos tenemos una filosofía vital determinada, es decir, somos filósofos por naturaleza, lo queramos o no. Una chica que acude a discotecas after hours, toma drogas y se gasta todo el dinero en ropa, tiene una filosofía determinada de la vida y, si la interrogamos bien, nos la expondrá.

Un ejecutivo que dedica todo su tiempo a trabajar también tiene sus valores que le empujan a obrar así. Revisar nuestro sistema de valores, nuestras creencias más básicas acerca de lo que vale la pena o no, es un ejercicio muy sano porque es posible que nuestra filosofía nos esté haciendo la vida imposible.

Una regla para medir

En una ocasión, vi un documental sobre un hombre llamado Francisco Feria (se puede ver en YouTube). Este viudo de 50 años de edad vive solo en Madrid y eso no sería noticia si no fuese porque es sordociego, es decir, ni oye ni ve ni puede hablar.

La única comunicación que tiene Paquito con el mundo es el contacto físico. Él no sabe si hay alguien en la habitación si no le tocan. Cuando entra en el ajetreado bar que hay al lado de la ONCE en Madrid, entra en un lugar en completo silencio, vacío de formas visibles. Para él, el mundo siempre es así.

Pero a través del tacto ha aprendido a comunicarse. Domina el lenguaje dactilográfico (por signos de contacto sobre la mano) y lleva una vida prácticamente normal.

En el documental, Paquito nos explica su experiencia con la ayuda de una traductora y nos dice lo siguiente: «Yo ya tengo asumido que mi vida es así y no pasa nada, soy feliz. […] Yo nunca estoy triste; bueno, a veces, pero en los pocos momentos de tristeza que tengo intento salirme de ella. Intento disfrutar de las cosas, de la gente. Intento buscar siempre situaciones de felicidad y estar a gusto».

Como Paquito, existen seis mil personas en España que son ciegas, sordas y mudas. Los casos que yo conozco son felices aunque su vida no siempre es fácil. Tienen muchos impedimentos para llevar una vida normal, pero se las suelen arreglar para llevar a cabo proyectos valiosos para ellos mismos y para los demás.

Las personas como Paquito nos enseñan una importante lección, que consiste en tener el suficiente criterio para saber si cualquier suceso es más o menos malo respondiendo a la siguiente pregunta: « ¿En qué medida esto que me ha pasado (o me podría pasar) me impide llevar a cabo acciones valiosas por mí o por los demás?» .

En mi opinión, éste es el criterio acertado, el criterio más objetivo y constructivo. Por ejemplo, perder un empleo: ¿en qué medida me lo impediría? ¿Poco? Entonces, por chocante que nos pueda parecer, perder el empleo nunca puede ser una adversidad importante.

¿Hay algo terrible?

Hemos hablado de Paquito, el sordociego de Madrid que se niega a calificar su situación de « terrible» . Como él, hay tantos otros —enfermos, impedidos…— que escogen aprovechar su vida haciendo algo positivo hasta el mismo día de su muerte, suceda lo que suceda.

Esas personas nos enseñan que todos tenemos esa opción y ésa es la puerta que nos permitirá disfrutar de la vida incluso en situaciones comprometidas. Nosotros, los psicólogos cognitivos, estamos convencidos de que ésa es la mejor opción, la que nos convertirá en personas más fuertes a nivel emocional.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Si nos detenemos a pensar sobre la realidad, nos damos cuenta de que, muchas veces, exageramos la relevancia de las adversidades.
2. Esa exageración tiene consecuencias emocionales nocivas.

3. Aprender a evaluar lo que nos sucede con realismo y objetividad nos hace más fuertes y tranquilos.
4. Uno de los mejores criterios para saber si algo es «un poco malo» o «muy malo» es preguntarse: «¿En qué medida eso me impide hacer cosas valiosas en mi vida?».

Capítulo 4:
Preferencias en vez de exigencias



Las creencias irracionales —catastrofistas, inútiles, dañinas— son las grandes enemigas de los psicólogos; nos enfrentamos a ellas como cazadores y no nos cansamos de combatirlas y eliminarlas, día tras día. ¡Y existen tantas!:

- Ya tengo 35 años y no tengo novio: ¡Dios mío, qué desastre!
- Me ha dejado mi mujer; ¡no lo voy a soportar!
- Tengo que demostrar que sé hacer bien mi trabajo; ¡si me despidiesen sería horroroso!

Este tipo de ideas, bien cimentadas en nuestro interior, hace que afloren en nosotros emociones exageradas, especialmente la emoción del miedo, porque crean un universo personal lleno de terribles amenazas: « ¡Dios, qué miedo!» . Pero tenemos que aprender que estas amenazas sólo existen en nuestra cabeza. La vida es mucho más sencilla, segura y alegre que todo eso.

En realidad, existen billones de creencias irracionales, un número infinito, porque estas ideas catastrofistas son invenciones y la fantasía no tiene límites. Pero, tras muchas décadas de investigación, hemos podido clasificarlas todas en tres grupos. Éstas son las creencias irracionales básicas que sostenemos los seres humanos:

a) ¡Debo! Hacerlo todo bien o muy bien.
b) La gente ¡me debería! tratar siempre bien, con justicia y consideración.
c) Las cosas ¡me deben! ser favorables.

Decimos que estas ideas son creencias irracionales porque se trata de exigencias infantiles, « debería» tajantes, inflexibles y poco realistas. Se parecen a las rabietas de un niño que patalea porque quiere que su madre le compre unas chuches en el supermercado: « ¡Lo quiero, lo quiero, lo quiero!» .

Sin embargo, las creencias racionales correspondientes serían del estilo:

a) Me gustaría hacerlo todo bien, pero no lo necesito para disfrutar del día.
b) Sería genial que todo el mundo me tratase bien, pero puedo pasar sin ello.
c) ¡Cómo me gustaría que las cosas me fuesen favorables! Pero no siempre va a ser así y lo acepto. Aun así, todavía puedo ser feliz.

Ahí está la madre del cordero: una persona madura es aquella que no exige, sino que prefiere. Se da cuenta de que la vida y los demás no están ahí para

satisfacer fantasiosas demandas. Pero lo que es más importante: ¡no necesita nada de eso para ser feliz!

Cuando somos vulnerables a nivel emocional, estamos llenos de exigencias. Cuando no se cumplen, nos enfadamos, nos deprimimos o nos llenamos de ansiedad, le echamos la culpa a los demás o al mundo o, lo que es peor, a nosotros mismos.

El siguiente cuento ilustra esta enfermedad que bien se podría llamar « necesititis» .

La historia del conductor alterado

7.45 de la mañana. Era la tercera vez que sonaba el despertador y Eusebio, ahora sí, abrió los ojos dispuesto a levantarse de la cama. «¡Mierda, ya es tarde, más vale que me espabile o voy a llegar tarde a la reunión!» A Eusebio le gustaba dormir y no era raro que se retrasase, pero también podía ser muy rápido arreglándose y desayunando y eso fue lo que hizo.

A las 8.15 ya estaba dentro del coche camino de las oficinas donde iba a tener lugar la reunión. Tan sólo iba a llegar diez minutos tarde, pero tenía que darse prisa. Sin embargo, a la altura de la Gran Vía, a las 8.30, se encontró con un atasco. Diez minutos después, empezó a pensar: «¡Hay que fastidiarse! Voy a llegar supertarde otra vez. ¡Todo es culpa de ese maldito alcalde que tenemos! Con la de impuestos que pagamos y no es capaz de poner orden en la ciudad. ¡Vaya tráfico de mierda! ¡Si lo tuviese delante, se iba a enterar!»...

Por lo general, Eusebio era un hombre educado, pero en determinadas situaciones podía soltar, para sus adentros, todo tipo de tacos e insultos. Esa mañana se estaba poniendo realmente nervioso. La tensión arterial le empezó a subir y sintió que la temperatura de su cuerpo ascendía haciendo que empezase a transpirar ya a esas horas.

En un momento dado, el tráfico empezó a circular y Eusebio le dio fuerte al acelerador para colarse por un carril desocupado y avanzar terreno. En ese preciso instante, otro conductor hizo la misma maniobra e invadió el mismo carril: ¡unos centímetros más y los dos coches hubiesen colisionado! A Eusebio le dio un vuelco el corazón, abrió la ventanilla y gritó:

—¡Mira por dónde vas, hombre!

Y el otro conductor, en vez de disculparse humildemente, respondió:

—¡Vete al infierno, calvo del copón! —Y desapareció acelerando por el carril de la derecha.

Eusebio se hacía cruces con lo que acababa de oír. ¡Cómo podía haberle dicho eso! ¡Pero si había sido culpa suya! Y pensó: «¡Qué falta de educación! ¡Dónde iremos a parar! El mundo se ha vuelto un sitio horroroso, la gente ya no tiene modales ni le importa nada. Da asco. ¡Me tendría que ir a un país civilizado como Alemania porque los españoles son unos bestias maleducados! A tipos como ése habría que darles una lección»...

Pensando en todo esto, a Eusebio le volvió a subir la tensión. ¡Y todavía no eran las nueve de la mañana! En esos momentos ya estaba sudando a mares y una aguda sensación de malestar en el estómago fue tomando fuerza.

A las 9.30 llegó al lugar de la reunión. Llegaba veinte minutos tarde. Nervioso, Eusebio empezó a buscar aparcamiento, pero ¡vaya día!, no encontraba ningún espacio libre.

Después de un cuarto de hora dando vueltas, ya se estaba poniendo de ¡verdadero! mal humor. Su diálogo interno era algo así: «¡Odio esta ciudad! ¡Con todos los impuestos que pago y no hay un condenado lugar para aparcar ni un puñetero parking! Si tuviese delante al alcalde le daría tantos sopapos que no lo reconocería ni su madre. ¡Inútil desgraciado!».

Para entonces, el escozor en el estómago era intenso y empezaba a sumársele un insidioso dolor de cabeza. Casi podía escuchar su propio corazón de lo fuerte que latía. Su ira estaba descontrolada. Pero, por fin, vio un espacio en un chaflán. Era un aparcamiento de tiempo limitado, pero Eusebio decidió dejar el coche allí. Total, la reunión duraría poco tiempo y ya estaba harto de buscar. Así que aparcó rápidamente y entró corriendo en el edificio donde le esperaban para la reunión.

Aquel encuentro de trabajo era cosa fácil, pero el jefe llegó con una nueva orden del día y la cosa se alargó. Se quedaron todos a comer y a nuestro hombre le sentó fatal la comida. Siempre que se estresaba se le revolvía el estómago. Pensó para sus adentros: «Menudo capullo tengo por jefe. Cambia los temas de la reunión cuando le da la gana y por su culpa tengo que comerme esta fritanga».

Por la tarde, exhausto, Eusebio se despidió de sus colegas y se dispuso a volver a casa y darse un merecido descanso. Había sido un día muy duro, pero en un ratito estaría en su sofá con una copa de vino en la mano. Lo que no sabía nuestro protagonista es que, al ir a buscar el coche, se encontraría en su lugar una pegatina triangular en el suelo. ¡Se lo había llevado la grúa!

Una losa de mármol cayó sobre su cabeza. Despotricando salvajemente, cogió un taxi y se dirigió al depósito de coches. Cuando llegó al lugar, tenía ganas de llorar.

Finalmente, recuperó el coche y volvió a casa. Su mujer le esperaba con la cena.

—Cariño, pero ¿cómo llegas tan tarde? —le preguntó.

—No sabes qué día he tenido. Ha sido horroroso —dijo él, y empezó a explicar todo lo sucedido. Al acabar, ella señaló:

—Bueno, Eusebio. ¡Es la tercera vez este mes que se te lleva el coche la grúa! ¡Pon más cuidado, hombre!

Por la noche, nuestro hombre se metió en la cama y apagó la luz de la mesita de noche para terminar con aquel día de perros. Dos horas más tarde, volvió a encenderla: no podía dormir. Su mente no paraba de darle vueltas al siguiente pensamiento: «Mi mujer tiene razón: la culpa de todo es sólo mía. ¡Soy un desastre! ¿Cuándo aprenderé?».

Su último pensamiento antes de conciliar finalmente el sueño fue: «¡Qué difícil es la vida, por Dios!».

Las exigencias sobre uno mismo, sobre los demás y sobre el mundo están en la base de la vulnerabilidad emocional; son la verdadera piedra fundacional del neuroticismo. Nuestro conductor alterado exigía que:

- No existan los atascos de tráfico.
- La gente sea siempre amable y educada.
- Siempre haya sitio para aparcar.
- Su jefe se preocupe más de él que de la empresa.
- No existan las grúas.
- Los alcaldes lo hagan todo bien.
- Él mismo nunca cometa fallos.

Como el mundo no cumplía con sus expectativas, se decía a sí mismo: « ¡No lo puedo soportar!» .

¿Eres un *«Iluso deluso»*?

Existe una expresión en el idioma italiano que define muy bien este fenómeno. Cuando uno es demasiado exigente con la realidad, le llaman *«iluso deluso»*, un iluso desilusionado. El neurótico imagina que la realidad debería ser de una forma determinada (sin tráfico, sin impuestos, sin dificultades para aparcar…) y se enfurece (o entristece) cuando no es así. En ese sentido, es muy poco realista, se comporta como un niño egocéntrico. Parece que dice: « ¡El

universo debería girar en la dirección que yo dicto!».

Cuando estamos neuróticos nos conviene aprender que todas esas exigencias no son necesarias para ser feliz. Nadie necesita que no existan atascos de tráfico, que no existan impuestos, etc. Lo mejor es olvidarse de esos «debería», renunciar a esas ideas estúpidas y aprovechar de una vez lo que sí se posee, lo que la realidad pone a nuestro servicio.

Si limpiamos nuestra mente de exigencias irracionales, nos daremos cuenta de lo mucho que ofrece la vida para disfrutar.

Por todo ello, la enfermedad que origina la ansiedad y la depresión, la «terribilitis», también podría denominarse «necesititis», la tendencia a creer que «necesito, necesito y necesito para ser feliz». El hombre —o mujer— maduro es aquel que sabe que no necesita casi nada para ser feliz.

En una ocasión, vino a verme un joven paciente que estaba deprimido porque le había abandonado su novia. Le pregunté:

—¿Cuál crees tú que es la idea irracional que te hace estar deprimido en estos momentos?

—No lo sé, estoy mal porque ella me ha dejado. Es normal, ¿no? —respondió.

—No, lo normal sería estar disgustado, triste, pero no deprimido como tú lo estás —le dije en el tono directo que suelo emplear en mi consulta.

—Pues no sé cuál es esa idea irracional que tú me dices —dijo el paciente un poco confuso.

—Tú te dices a ti mismo: «Necesito que ella esté conmigo para ser feliz» o, dicho de otro modo, «Es terrible estar solo, no lo puedo soportar» —le dije.

—Vale, pero es que yo la quiero, la amo. ¿No es normal estar mal cuando no puedes tener al amor de tu vida? —replicó con tono quejumbroso.

—¡No! Eso es una idea hiperromántica fruto de tu absurda necesititis. Es normal estar disgustado, moderadamente triste, pero no deprimido. Tu novia te ha dejado. Ésa es la realidad. Te «gustaría» estar con ella, pero no «necesitas» estar con ella para ser feliz. Así es para todo el mundo, así que no te digas lo contrario. —E hice una pausa para dejarle pensar.

Luego continué:

—Te voy a explicar una historia para que lo entiendas. Imagina que un día yo te digo: «Estoy deprimido porque el cielo no es de color fucsia. Todo empezó hace unos días; imaginé que si el cielo fuera fucsia, la vida sería mucho más alegre, porque el fucsia es un color muy festivalero. Y, claro, ahora, cuando salgo a la calle y veo que sigue siendo azul, me entristezco hasta deprimirme». ¿Qué pensarías de mí si te dijese esto?

—¡Pues que mi terapeuta está loco de atar! —dijo riendo.

—Y tendrías razón porque, para empezar, el cielo no puede ser fucsia, es una pretensión estúpida. Además, el cielo ya está bien de color azul: es muy

hermoso. Millones de personas viven suficientemente bien con el cielo de color azul y esto me indica que el fucsia no es una necesidad… ¿Lo ves? A ti te pasa lo mismo: piensas que es «absolutamente necesario» que tu ex novia esté contigo para ser feliz y… la realidad no es así ni tampoco necesitas que sea así —le dije.

—¿Se trata sólo de una idea que me he metido en la mente? —preguntó.

—¡Exacto! Simplemente, abandona esa idea: ¡es estúpida! La vida te depara miles de posibilidades positivas si abres tu mente a ello.

La delgada línea entre el deseo y la necesidad

En la mente de las personas maduras hay una especie de línea imaginaria que distingue claramente entre «deseo» y «necesidad». Desgraciadamente, muchos confundimos con frecuencia ambos conceptos. Un deseo es algo que «me gustaría» ver cumplido, pero que «no necesito». En cambio, una necesidad es algo sin lo cual realmente NO puedo funcionar.

La realidad —lo mires por donde lo mires— es que las necesidades del ser humano son la bebida, la comida y la protección frente a las inclemencias del tiempo —si es que el lugar donde vives es inclemente—. Nada más.

Es bueno tener deseos, es natural. Deseamos poseer cosas, divertirnos, estar cómodos, que nos amen, hacer el amor…, y todos esos deseos son legítimos, siempre y cuando no los transformemos supersticiosamente en necesidades.

Y es que los deseos causan placer. Las necesidades inventadas producen inseguridad, insatisfacción, ansiedad y depresión.

Sin embargo, parece que las personas tenemos una fuerte tendencia a crear necesidades ficticias a partir de deseos legítimos.

Norma era una mujer joven, hermosa e inteligente. Había recibido una buena educación en su México natal y ahora vivía en Barcelona dedicada a su pasión, la escritura. Ya había publicado un par de libros en editoriales españolas y francesas, aunque no había vendido muchos ejemplares de ninguno de ellos. De todas formas, podía ganarse bien la vida como traductora a tiempo parcial. Sin embargo, su vida interior era desastrosa. Con frecuencia, tenía ansiedad y el mundo le parecía un lugar feo y hostil y, sobre todo, se castigaba a sí misma por no ser, a sus treinta 30 de edad, una escritora reconocida. Norma me decía:

—Cuando voy al médico, me siento fatal porque veo que él o ella tiene una buena carrera, ha conseguido «llegar». Sin embargo, yo soy sólo una traductora

de tres al cuarto. Siento vergüenza.

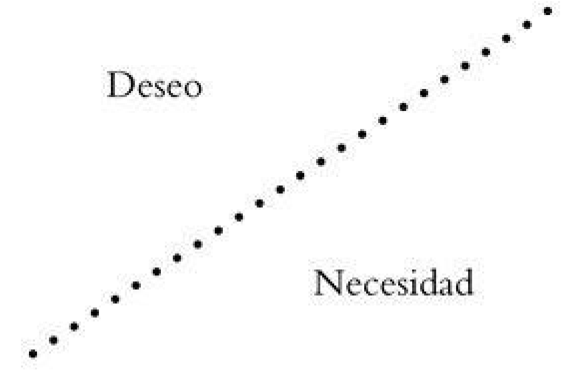
Norma se sentía inferior, no sólo delante de un médico, sino ante cualquiera que ella considerase que había conseguido su objetivo profesional. Para ella, ser una escritora profesional famosa era una necesidad y, como me confesaba, esa presión ni siquiera le permitía disfrutar escribiendo, debido a la frustración que acumulaba.

Este ejemplo ilustra el efecto que produce engordar artificialmente un deseo hasta convertirlo en una necesidad.

La creación de necesidades artificiales produce malestar emocional, tanto si las satisfaces como si no, porque:

a) Si no lo consigues, eres un desgraciado…

b) Y si lo consigues, siempre lo podrías perder…, y ya estás introduciendo el miedo y la inseguridad en tu mente.



Como decíamos antes, todo parece indicar que los seres humanos nacemos con la tendencia a convertir los deseos en necesidades. Es un problema que nos causa nuestra gran capacidad para la fantasía, que es un arma de doble filo.

Pero si queremos madurar tenemos que evitar esa tendencia y mantener siempre a raya los deseos, que están muy bien siempre y cuando sean sólo divertimentos en una vida que ya es feliz de por sí.

Si los deseos no se cumplen, no pasa nada; no los necesitamos para sentirnos

plenos, para disfrutar de nuestras otras posibilidades. Y es que, al margen de la bebida y la comida, no es racional « necesitar» nada más: ni amor, ni compañía, ni diversión, ni cultura, ni sexo…

Existe una historia que se explica en círculos budistas que ilustra la diferencia entre deseos y necesidades. La expliqué en mi primer libro, *Escuela de felicidad*, pero la volveré a narrar aquí porque este concepto es esencial para la salud mental.

Un día, un hombre de traje oscuro se plantó delante de una casa y tocó el timbre.

—Hola. ¿En qué puedo ayudarle? —dijo el morador de la casa después de abrir la puerta.

—¿Es usted el señor Adam Smith? —inquirió el hombre del traje.

—Sí.

—¡Enhorabuena! Tengo que darle una maravillosa noticia: nuestra empresa ha realizado un sorteo entre los habitantes de este barrio y ha sido agraciado con este magnífico coche que tiene aquí delante —dijo el hombre con voz altisonante, apartándose para que se pudiese ver un flamante automóvil deportivo.

—Muchas gracias. ¡Qué alegría!

—Y no sólo eso. También le entregamos las llaves de un chalé en una playa caribeña —añadió el hombre del traje.

—¡Fenomenal!

—Y para terminar, le hago entrega de este maletín con un millón de euros. Hágame el favor de firmar aquí, y todo esto será suyo —sentenció el empleado de la empresa.

Smith firmó el recibo, dio las gracias una vez más y cerró la puerta tras de sí contento por lo recibido. Al día siguiente, sonó otra vez su timbre. Era, de nuevo, el hombre del traje oscuro:

—Señor Smith. No sé cómo decirle esto. ¡Hemos cometido un gravísimo error! Todos estos premios son de otro vecino, otro Smith que vive al final de la calle. Tenemos que llevarnos todo lo que le entregamos ayer.

Y Adam, que debía de ser un avanzado practicante budista, dijo:

—Ningún problema —y con la misma sonrisa serena y alegre del día anterior devolvió todo a su interlocutor.

La Harley de la desdicha

Luis acudió a mi consulta porque tenía miedos irracionales muy intensos, multitud de ellos. Por ejemplo, temía que, en cualquier momento, se le podía quemar la casa por dejarse los fogones encendidos. Para evitarlo, se veía obligado a comprobar, todos los días, varias veces seguidas, que los había cerrado.

También temía dejarse una ventana abierta y que entrasen ladrones a robar. Por eso, antes de salir de casa, cerraba cada puerta y cada ventana cuatro veces, en un ritual que se alargaba sus buenos diez minutos.

Pero el peor temor de Luis tenía que ver con su Harley Davidson, el verdadero amor de su vida. La guardaba en el garaje comunitario del edificio donde vivía. Temía que se la robasen. Por ello, la tenía amarrada con innumerables cadenas y candados y, para cada uno de ellos, seguía un ritual a la hora de cerrarlos.

Era tan engorroso estar allí, durante un cuarto hora, girando llaves de candados, expuesto a las miradas burlonas de sus vecinos, que apenas cogía su moto. Un día me confesó:

—Hace seis meses que no la cojo. Tengo otra moto, una scooter barata de segunda mano, que aparco enfrente de casa, que me lleva a todas partes. ¡Me da rabia no poder usar mi Harley sólo por lo maniático y miedoso que soy!

Si la idea de que se le quemase la casa, que era de alquiler, con todas sus pertenencias dentro, le provocaba una ansiedad muy alta, que le robasen la moto, su pertenencia más querida, le producía pavor. No lo podía evitar.

Al margen de sus miedos habituales, en aquella sesión en particular Luis me explicó que también tenía serios problemas económicos. El director de su oficina bancaria le había llamado para advertirle de que habían dejado de pagar sus recibos de la luz y el agua porque ya acumulaba un importante descubierto en su cuenta. Ese desfase financiero le provocaba un gran malestar.

Enseguida até cabos y se me ocurrió hacerle la siguiente sugerencia:

—Tengo una idea que te puede servir. ¿Por qué no te vendes esa moto que sólo te trae problemas? Con lo que saques, pagas las deudas y te liberas de una de tus obsesiones.

La cara de Luis cambió de tonalidad. De un sano color rosado pasó a un rojo encendido en décimas de segundo.

—¡Qué me estás diciendo! ¡Si vuelves a sugerirme eso, no vuelvo más por aquí! Esa Harley es mi única propiedad. ¡Es lo que siempre quise tener desde pequeño! Yo soy un muerto de hambre, no poseo nada, salvo mi Harley.

Con el permiso de Luis, en mis conferencias suelo explicar este caso para ilustrar lo que sucede cuando transformamos deseos en necesidades.

Para Luis, su Harley Davidson no era sólo un divertimento, un medio de

transporte, un deseo…; era mucho más. Su moto era una especie de garante de su valía en la vida. En su visión del mundo, si a los 30 años no tienes una propiedad lujosa, eres un fracasado. Y, por los pelos, él había conseguido demostrar que no era un don nadie. Por lo tanto, ¡su motocicleta era una necesidad!

Las necesidades inventadas, esto es, las que están más allá de la comida y la bebida, son nocivas por definición porque, como ya he señalado, si no las satisfaces, eres un desgraciado…, y si las satisfaces, también.

Ése era el caso de Luis. Ya había conseguido su moto, pero, ahora, la posibilidad de perderla no le dejaba disfrutar de ella. Era esclavo de la moto. Tal era la tensión que le provocaba la idea de que se la robasen, que había construido un trastorno compulsivo alrededor de su deseo exagerado.

La persona madura sabe que la única forma de disfrutar de los bienes de la vida es estar dispuesto a perderlos. De lo contrario, la tensión inherente a la posibilidad de perderlos es demasiado grande. Sólo podemos disfrutar de lo que podemos prescindir.

Por otro lado, tener necesidades inventadas conlleva otro problema adicional y es la generación automática de insatisfacción. Cuando tenemos una necesidad de ese tipo, como poseer una casa, acumulamos mucha expectación. Creemos que cuando la poseamos, seremos felices. Imaginamos un futuro alegre, satisfecho, pleno… Y solemos decepcionarnos porque el cumplimiento de ese deseo exagerado no produce tanta satisfacción.

Como un niño que, después de media hora, deja abandonados los regalos que le han hecho sus padres, así nos comportamos los adultos cuando tenemos expectativas demasiado altas acerca de nuestros deseos.

Efectivamente, al margen de sus obsesiones, la vida de Luis estaba bastante vacía, desinflada…, no se sentía nada pleno, aunque tuviese su Harley Davidson consigo. Cuando tenemos «deseos fetiche», como veremos más adelante, perdemos la capacidad de disfrutar de la vida.

Dejemos sentado, por ahora, que uno de los puntos importantes que nos enseña la psicología cognitiva es que la felicidad implica disfrutar de los deseos sin apegarse a ellos, sabiendo que son meras formas de divertirse, pero en ningún caso, necesidades reales.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Existen millones de creencias irracionales, pero se pueden agrupar en: «yo debo», «tú debes», «el mundo debe».

2. Las creencias irracionales surgen de exigencias fantasiosas.
3. Necesitamos muy poco para estar bien.
4. Cada necesidad inventada es una fuente de debilidad.

Capítulo 5:
El top ten de las creencias irracionales



En el capítulo anterior vimos que existen infinidad de creencias irracionales, tantas como la imaginación humana pueda inventar, pero que pueden agruparse en tres categorías:

1) Debo hacer las cosas bien.
2) La gente me debe tratar bien.
3) Las cosas me deben ser favorables.

Cuando no se cumplen estas exigencias infantiles y supersticiosas, nuestra mente neurótica evalúa lo que sucede como « terrible» y genera pensamientos del tipo:

1) Es « terrible» que no haya hecho las cosas bien.
2) No puedo soportar que la gente no me trate adecuadamente.
3) ¡La vida es un asco! ¡Qué desgracia que me haya sucedido esto!

También hemos visto que solemos terribilizar sobre hechos que nos han acaecido, pero también sobre hechos que podrían suceder. El solo hecho de pensar en la posibilidad de que suceda algo malo, ya nos llena de ansiedad.

La anterior clasificación en tres categorías es muy útil a la hora de buscar e identificar las propias creencias irracionales, pero hay otras clasificaciones. En terapia cognitiva, existe la tradición de confeccionar, en cada momento histórico, listas de las creencias irracionales más habituales. Albert Ellis, uno de los principales psicólogos cognitivos de la historia, hizo su propia lista de « las diez principales» o top ten en los años cincuenta del siglo pasado.

Siguiendo esa tradición, he elaborado mi propia lista de las creencias irracionales favoritas en España en estos momentos. Son ideas equivocadas que producen malestar y que nos proporcionan una mala filosofía de vida a buena parte de los españoles.

Ésta es la lista de las diez ideas principales generadoras de malestar que afectan a las personas de nuestro tiempo:

1. Necesito tener a mi lado a alguien que me ame; de lo contrario, ¡qué vida más triste!
2. Tengo que ser alguien en la vida, aprovechar bien mis cualidades y virtudes. De lo contrario, me sentiría fracasado.

3. No puedo tolerar que la gente me menosprecie en público. Debo saber responder y defender mi imagen.
4. Debo tener un piso en propiedad. De lo contrario, soy un maldito fracasado muerto de hambre.
5. Tener buena salud es fundamental para ser feliz. Y lo más deseable es vivir mucho tiempo; cuanto más, mejor: ¡incluso cien años o más!
6. Tengo que ayudar a mis familiares: padres, abuelos, hijos… Mi ayuda es fundamental para su felicidad.
7. Si mi pareja me pone los cuernos, no puedo continuar con esa relación. La infidelidad es una cosa terrible que te destroza por dentro.
8. Tengo que tener una vida emocionante. De lo contrario, mi vida es un aburrimiento y, de alguna forma, un desperdicio.
9. Más siempre es mejor. El progreso siempre es bueno y consiste en tener más cosas, más oportunidades, más inteligencia…; esto es obvio en el caso de desear cada vez más y más cosas buenas como paz y alegría.
10. La soledad es muy mala. Los seres humanos necesitan tener a alguien cerca porque si no, son unos desgraciados.

Ésta es sólo una lista de las muchas que puede haber. En todo caso, son las que yo me encuentro con más frecuencia al leer los periódicos, hablar con mis amigos y trabajar con mis pacientes.

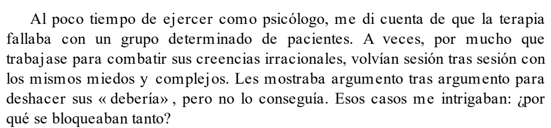
Todas y cada una de estas aseveraciones son creencias irracionales que originan malestar neurótico o irracional. Nadie necesita ninguna de las cosas de esa lista: ni pareja, ni seguridad laboral ni salud, en realidad. Se trata de preferencias y objetivos legítimos, pero jamás condiciones indispensables para la felicidad. En los próximos capítulos aprenderemos a combatirlas.

Antes, quiero hacer un apunte sobre las creencias irracionales más populares: el hecho de que muchísima gente, quizá la mayoría, compartan algunas de las falsas ideas mencionadas no significa que sean válidas. En la historia, existen numerosos ejemplos de ideas equivocadas que reinaron en la cultura popular durante décadas, para luego demostrarse el error. Por ejemplo, en la década entre 1960 y 1970, en España, fumaba el 90% de los hombres. En la actualidad, son fumadores poco más del 30%. El hecho de que fumar era apabullantemente habitual en aquella época no significaba que fuese bueno.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Existen creencias irracionales muy extendidas que se transmiten por influencia social. Esas ideas son responsables del actual aumento de problemas emocionales entre la población.
2. No creerse estas ideas irracionales te permitirá disfrutar al máximo de las ventajas de la vida moderna sin que te vuelvas neurótico.

Capítulo 6:
Obstáculos que dificultan la terapia



Al poco tiempo de ejercer como psicólogo, me di cuenta de que la terapia fallaba con un grupo determinado de pacientes. A veces, por mucho que trabajase para combatir sus creencias irracionales, volvían sesión tras sesión con los mismos miedos y complejos. Les mostraba argumento tras argumento para deshacer sus «debería», pero no lo conseguía. Esos casos me intrigaban: ¿por qué se bloqueaban tanto?

Casi por casualidad, una paciente llamada María me mostró la solución.

María tenía unos 60 años y vino a verme por un problema de ansiedad generalizada crónica. Durante las dos primeras sesiones, pudimos ver cuál era su estructura mental básica y cómo era ella misma quien se ponía nerviosa con su diálogo interno terribilizador.

María tendía a calificar de «terrible» la mayoría de pequeños problemas e incomodidades de su vida. Se le estropeaba la lavadora y ya se estaba diciendo: «¡Es horrible! ¡Qué mala suerte tengo! ¡Todo me sale mal!».

El día en que había de tener lugar mi tercera sesión con ella, abrí la puerta de mi consulta y me la encontré mirándome con expresión desafiante. Entró en el despacho con rapidez, y se sentó con los brazos cruzados, mirando al suelo. Entendí claramente que estaba molesta. Una vez frente a frente, le pregunté:

—¿Qué tal, María? ¿Cómo ha ido la semana?

—Muy mal, estoy muy enfadada contigo —me espetó.

—¡Vaya! ¿Por qué? —pregunté sinceramente sorprendido.

—¡Porque ya sé qué quieres hacer conmigo! —me dijo.

Los psicólogos estamos acostumbrados a oír de todo, pero en ese momento estaba perdido. No podía imaginar de qué iba su queja.

—¿Sí? No sé a qué te refieres —pregunté.

—¡Quieres convertirme en una pasota! —me respondió muy contrariada.

Fue un momento de iluminación para mí porque había dado con el impedimento que hacía que la terapia no fuese efectiva para algunas personas: el miedo a dejar de preocuparse.

Y es que María, como mucha gente, tenía muy interiorizada la creencia de que necesitaba preocuparse. En su filosofía vital ¡era bueno preocuparse! Tenía miedo a dejar de hacerlo porque pensaba que, si dejaba de asustarse a sí misma, se deslizaría por la pendiente del pasotismo hasta llegar al abismo de la dejadez, y tendrían lugar los peores desastres. No se daba cuenta de que su vida ya era bastante desastrosa precisamente a causa de tanta preocupación.

Gracias a María descubrí que «el mito de la bondad de la preocupación» puede dificultar muchísimo el éxito de la terapia. Los terapeutas debemos detectarlo y combatirlo antes de iniciar el tratamiento.

El mito de la bondad de la preocupación: «Conviene preocuparse»

En algún momento de nuestra infancia desarrollamos la idea de que es bueno preocuparse porque, de esa forma, nos ocuparemos de nuestras responsabilidades. Nos decimos interiormente: «Si no me preocupo, como soy un niño descuidado y vago, me olvidaré de solucionar el tema».

Los padres suelen contribuir a esta creencia irracional advirtiéndoles a los niños de las terribles consecuencias de no cumplir con alguna responsabilidad. Muchas veces, los padres también creen que es bueno preocuparse.

¡Ese amor por la preocupación es absurdo y nocivo! Los mejores ejecutivos del mundo se ocupan de multitud de temas al día y no se preocupan de ellos. Simplemente, ejecutan planes de acción y se divierten con ello. ¿Cómo sería la vida de un primer ministro si se tuviese que preocupar de los temas que despacha todos los días? Por lo tanto, grabemos en nuestras mentes la siguiente creencia racional: «Hay que ocuparse y no preocuparse».

Y es que es más que evidente que no es necesario preocuparse para ocuparse de las cosas. La mejor forma de solucionar cualquier asunto es manteniendo la calma y, si es posible, disfrutar del proceso. Sin embargo, la superstición de la preocupación está muy extendida y, como hemos visto, afecta al desarrollo de la terapia. Muchas personas no progresan con la terapia cognitiva porque interiormente tienen miedo de «volverse pasotas».

¡Abajo *El Secreto*!

Hay que decir, por cierto, que en la actualidad se ha extendido mucho la superstición opuesta asociada: «Si deseo mucho algo, lo conseguiré». Esta idea

también es falsa y nociva. Incluso existe un libro que ocupa, año tras año, las listas de los más vendidos llamado *El Secreto* que sostiene esta idea irracional. Esta creencia no sólo es falsa, sino que produce un trastorno psicológico llamado obsesión.

Para realizar nuestros objetivos es mejor desear moderadamente, adquirir las habilidades necesarias para lograrlo, trabajar bastante y tener un poco de suerte. Las dos condiciones intermedias son las más importantes: adquirir habilidades y trabajar. Y, aun así, muchas veces, no lo conseguiremos. Pero, claro, si escribo un libro para decir esto, no creo que lo compre mucha gente: ¡eso es algo que ya sabemos todos!

El Secreto nos vende una superstición mucho más atractiva: «Existe un atajo que nos libra de aprender y trabajar». Este atajo, este «secreto», según su autora, estaría en desear desaforadamente. Si lo haces, de forma mágica atraes una suerte de corriente cósmica que te concede deseos al estilo de la lámpara de Aladino.

Pues bien, los psicólogos sabemos que el invento de *El Secreto* es un timo. Y no sólo eso: desear demasiado es incluso contraproducente porque despierta la respuesta obsesiva de la mente. Un ejemplo claro lo tenemos en la anorexia o la bulimia. Las anoréxicas y las bulímicas desean tanto adelgazar que llegan a centrar toda su existencia alrededor de la comida. Como consecuencia, quedan inhabilitadas para disfrutar de los demás placeres de la vida. Además, desarrollan un temor irracional a engordar, ya que «necesitan» desesperadamente ser delgadas y si no lo consiguen… ¡se hunden en la miseria! Y, como sucede con todas las necesititis, si lo consiguen también, porque siempre pueden perder la delgadez: ¡qué miedo!

Después de esta diatriba en contra de *El Secreto*, debo decir que comprendo a todas las personas a las que les ha gustado este libro. El motivo es que yo también soy supersticioso; todos lo somos. Los seres humanos tenemos una fuerte tendencia a creer en la magia y la superstición. Nuestra fantasía nos empuja a ello. De hecho, confieso que yo muchas noches veo el programa de misterio Cuarto Milenio, de Iker Jiménez. Sé que los temas que trata son supercherías, pero ¡qué bien los presentan!

Sin embargo, volviendo al tema del mito de la preocupación, gracias a su descubrimiento conseguí un índice de mayor eficacia en mis tratamientos. Desde entonces, antes de empezar a combatir las creencias irracionales de la persona, siempre compruebo que el paciente no crea que es bueno preocuparse. De lo contrario, el miedo al pasotismo le haría bloquearse y nunca llegaría a convencerse de que la vida es, en realidad, sencilla y está diseñada para que los seres humanos seamos felices, como afirmaba el mismísimo Charles Darwin.

El mito de que todo vale: «Como yo lo siento es correcto»

Poco tiempo después, gracias al trabajo diario con numerosos pacientes, descubrí otro mito que puede dificultar el trabajo terapéutico: la idea de partida de que mis sentimientos siempre están bien.

Cuando las personas sostienen este mito piensan que cada uno de nosotros tiene su forma particular de sentir y que, por una cuestión de libertad personal, eso es indiscutible.

Dicho de otra forma, si yo me siento despedazado y arruinado para siempre por el hecho de que mi mujer me ha abandonado… quizá piense que eso es correcto porque son «mis» sentimientos y tengo derecho a tenerlos.

Estoy de acuerdo en que tenemos derecho a sentir lo que queramos, pero eso no hace que estos sentimientos sean lógicos (y correctos). Si exageras lo que sientes, eso es ilógico y está mal desde un punto de vista racional.

Ya he hablado de la creciente preocupación que tienen algunas jovencitas por el tamaño de sus senos. Muchas están desesperadas por operarse y aumentar su tamaño. Su sufrimiento es sincero: odian ser «planas» y lo pasan muy mal. En las primeras sesiones, todas se enfadan conmigo cuando intento poner en jaque sus emociones. Les digo:

—Ser plana es un problema ínfimo. Podría aceptar que no tener pecho es «un poco malo», pero en todo caso, jamás puede ser una cosa «muy mala» o «terrible».

—Pero yo lo siento así. ¡Me veo horrible y me avergüenzo delante de mis amigas! —me confiesan.

—Lo sé. Pero eso se debe a que tú te dices a ti misma, en la profundidad de tu corazón: «¡Tener los pechos pequeños es horroroso!». Si no te dijeses eso, no lo sentirías así. Si te dijeses que es sólo «un poco malo», pero que no es una tragedia, aceptarías tu condición y podrías estar razonablemente bien con ello —replico.

—Pero sí que es muy malo. ¡Yo lo siento así! ¡Es malo para mí porque «yo soy yo» y así lo siento!

Esto es, esas chicas argumentan que su manera de sentir es siempre correcta por el hecho de que es suya. Es decir, vienen a decirnos que nuestras emociones no se pueden discutir o poner en entredicho. Se trata del mito: «Como yo lo siento es correcto».

Pero aquí hay un error conceptual. Repito que estoy de acuerdo en que todo el mundo tiene derecho a sentirse acomplejado, pero no es un sentimiento maduro ni lógico. Y como no procede de una lógica coherente, no lo considero válido.

En ocasiones, la madre o el padre de estas jóvenes se ponen de su lado en esta argumentación fallida y defienden que «como ella está tan acomplejada,

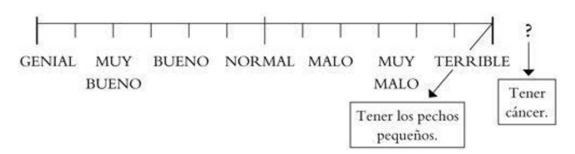
paguémosle la operación». Pero esto no es ninguna solución. La chica se acompleja porque tiene una mala filosofía de vida. No por el tamaño de sus pechos. De hecho, después de aumentarse los senos, seguirá acomplejada, esta vez por la nariz, las piernas o vete a saber por qué…, ya que su mente sigue terribilizando.

Las emociones no son correctas por que uno las sienta. Son correctas solamente a la luz de criterios objetivos.

En este caso, ¿por qué no es correcto sentirse fatal por tener poco pecho?

Por varias razones:

1. Porque muchas personas han tenido y tienen los pechos diminutos y han sido muy felices. Por lo tanto, ello indica que no es un hecho tan dramático.
2. Porque tener los pechos grandes o pequeños no está dentro de las necesidades básicas de las personas, esto es, aquellas que ponen en jaque la supervivencia.
3. Porque a pesar de tener los pechos pequeños una persona podría hacer cosas maravillosas por uno mismo y por los demás.
4. Porque si asignas la evaluación de «terrible» a tener los pechos pequeños, ¿qué evaluación le asignarás a otros problemas más graves como tener un cáncer? No podrás evaluar, ya que habrás llegado al final de la línea de evaluación (véase «La línea de Evaluación de las Cosas de la Vida», en el capítulo 3). Esto te indica que, en comparación con todo lo que te podría pasar en la vida, tener los pechos pequeños es un problema realmente muy pequeño.



Un apunte acerca del tema de las operaciones de cirugía estética. Yo no estoy ni a favor ni en contra de la cirugía estética, pero creo que nadie debería operarse simplemente por un complejo. Está bien hacerlo por que a uno le apetezca, pero no por temor al rechazo. Ese miedo hay que superarlo en el terreno de la mente y no del bisturí, porque como todos los miedos irracionales, su origen está en la mente y no en otro lugar.

Yo aconsejo a los padres de las jóvenes que desean operarse que no lo

permitan si se trata de un complejo. En ese caso, lo mejor es convencerlas para que acudan a un psicólogo que les haga ver que no es necesario ser atractivo para ser feliz. ¡Que trabaje el psicoterapeuta y no el cirujano!

Más adelante, si llegan a relajarse sobre la cuestión del aspecto físico, se podrá hablar de operarse o no. Pero ya se tratará de una elección libre, no motivada por un miedo absurdo.

Pensemos que el temor a no agradar a los demás es un miedo muy global, que afecta a muchos aspectos de la vida, y que no se solucionará con una operación. Tan sólo disminuirá durante unos meses, pero luego volverá fijado en otro defecto. Lo que hay que hacer es eliminar ese miedo en su propio origen, es decir, en ciertas ideas irracionales sobre los defectos y la felicidad.

En fin, no tenemos que menospreciar el poder de los mitos y las supersticiones a la hora de crear malestar emocional. Tener una mente sana implica no sostener creencias irracionales de ningún tipo.

La superstición siempre pasa factura

Hace algunos años, vino a verme un hombre de unos 35 años para que le ayudase con sus problemas emocionales. Durante nuestra conversación sobre sus asuntos, me explicó que él nunca iba al médico. Tenía que estar realmente mal para acudir a una consulta. Me explicó:

—No voy a los médicos porque cuando vas te empiezan a encontrar cosas y ahí empieza tu decadencia.

Este razonamiento, aunque del todo ilógico, está muy extendido. Es, a todas luces, irracional. Es evidente que las enfermedades, en caso de tenerlas, están ahí independientemente de que te las diagnostique un médico.

El caso es que me fijé en que este paciente tenía la boca muy mal. Le faltaban todas las piezas frontales y algunas muelas. Le pregunté por ello y me dijo:

—Es que tengo tendencia a las caries, desde pequeño.

Y, claro, fiel a su absurda creencia en contra de la medicina, tampoco iba al dentista. Desde bien joven, lo evitaba una y otra vez, las caries se extendían y, al final, no había más remedio que extraerle las piezas. El resultado: una dentadura hecha polvo a una edad demasiado temprana.

Es conveniente decirlo y repetirlo: las supersticiones no son inocuas. Tarde o

temprano nos pasan factura. Siempre que pensamos mal, eso acaba afectando a nuestros intereses. Por el contrario, intentar mantener un pensamiento lógico y estructurado nos dará mejores resultados a nivel emocional y en nuestra vida práctica.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Existen dos obstáculos iniciales al cambio terapéutico: el mito de la bondad de la preocupación y el mito del todo vale en el terreno de los sentimientos.
2. Primer mito: «Es bueno preocuparse». Falso: lo mejor es ocuparse sin preocuparse en absoluto.
3. Segundo mito: «Como yo lo siento es correcto». Falso: existen sentimientos exagerados y, por lo tanto, incorrectos.

Segunda parte:
El método

Capítulo 7:
La rutina del debate

El objetivo de la terapia cognitiva es convertirnos en personas más sanas y fuertes. Transformarnos a nosotros mismos en ese tipo de personas que disfrutan de la vida ¡pase lo que pase! No es tan difícil como podría parecer. Sabemos que todo está en el «coco». Si se trabaja bien, no hay nadie que no lo pueda conseguir. Este capítulo trata de «el trabajo», de lo que hay que hacer y cómo hacerlo. Vamos a ver en qué consiste esta disciplina: el método.

En mi consulta suelo decirles a los pacientes que aprender terapia cognitiva es muy parecido a aprender otro idioma. Es similar en el sentido de que se trata de comprender y luego practicar. Es gradual. Y, al final, resulta algo natural.

También suelo aclarar que es más fácil aprender terapia cognitiva que un idioma. ¡No es tan difícil! No requiere años, sino tan sólo unos meses. Y, además, la recompensa que obtendremos con ello será mucho mayor que poder hablar inglés: aprenderemos a manejarnos en la vida en todos los ámbitos.

En síntesis, podemos decir que el sistema cognitivo consiste en transformar nuestra forma de pensar, nuestro diálogo personal, nuestra manera de evaluar lo que nos sucede… para dejar de quejarse y empezar a disfrutar de lo que está a nuestro alcance. Y llegar a hacerlo de una forma tan automática, que ésa sea nuestra primera opción mental.

Una de las vías clásicas para convertir en un hábito la nueva forma racional de pensar —y sentir— consiste en detectar las creencias irracionales y reemplazarlas por creencias racionales. Hay que hacerlo todos los días, con perseverancia e intensidad, en una práctica de tres pasos. Es lo que yo llamo la «rutina del debate».

El primer paso de la rutina del debate es aprender a detectar lo que pensamos mal, lo cual, muchas veces, está implícito en nuestro pensamiento, ligeramente oculto.

La rutina del debate

Paso 1. Descubrir las creencias irracionales

Eduardo, un muchacho de 25 años de edad, vino a verme porque sufría tras una separación. Hacía un año que lo habían abandonado y estaba desesperado desde entonces. No podía dejar de pensar en ella. Se sentía el hombre más desgraciado del mundo.

—Ya me has contado tu historia, Eduardo, pero ahora querría saber por qué te sientes tan mal —le pregunté.

—¡Vaya pregunta! ¡Ya te lo he dicho! ¡La echo de menos! No entiendo por qué me tuvo que dejar… —respondió expresando una vez más su amargura.

—Bueno, entiendo que la eches de menos, pero ¿sabes?, ha pasado bastante tiempo y ya podrías estar mejor. Mucha gente, después de un año de separación, ya están recuperados. ¿Por qué tú no? —seguí preguntando.

—No sé, debo de ser más débil o más romántico que los demás —dijo ocultando la cara entre las manos.

Curiosamente, en esa corta conversación, Eduardo había dado con la clave de su problema: lo que yo llamo hiperromanticismo, una de las terribilitis más extendidas.

Seguí dialogando con él:

—Veamos: dices que eres más romántico que los demás… ¿Qué significa eso?

—Pues supongo que quiere decir que creo en el amor, que necesito a alguien a quien amar —respondió.

—¡Ajajá! Dices que ¡necesitas! a alguien a quien amar… ¿Y si nunca tuvieses pareja, nunca más en el resto de tu vida? —le pregunté.

—¡Para mí, sin amor, no vale la pena vivir!

Ahí lo tenemos. Detrás de cualquier malestar emocional exagerado hay un pensamiento terribilizador. Una frase que se puede construir en presente de indicativo o en condicional. En el curso de la terapia buscamos esas frases, como por ejemplo: « Si jamás tuviese pareja, mi vida sería terrible» .

La creencia irracional también se puede expresar en forma de necesidad: « Necesito pareja para ser feliz» (y como no la tengo, soy un gusano fracasado).

El primer paso de la rutina del debate consiste, entonces, en analizar el malestar emocional diario y detectar qué creencias irracionales lo provocan. Por ejemplo: « Me he enfurecido porque me he dicho a mí mismo que es terrible que mi jefe me haya reprendido en público sin razón» . O « Me he puesto muy triste al pasar solo el fin de semana porque me he dicho a mí mismo que necesito tener amigos para estar bien» .

Paso 2. Combatir las creencias irracionales

Una vez descubiertas las ideas irracionales, el siguiente paso consiste en

combatirlas para demostrarnos a nosotros mismos su falsedad. Existen multitud de argumentos para hacerlo y todos nos demuestran que esas ideas son exageradas. ¡Cuantos más argumentos en contra hallemos, mejor! El objetivo final (en el tercer paso) será generar una nueva creencia más funcional y equilibrada.

Para combatir las creencias irracionales, podemos emplear diferentes estrategias:

El argumento comparativo: «¿Existen otras personas que son felices en la misma situación?»

Cada una de las personas que comparten nuestra adversidad y están anímicamente bien son la evidencia de que nuestro problema no es tan grave. Con este argumento, podremos convencernos de que nuestra situación no tiene por qué impedirnos ser felices.

En el ejemplo de Eduardo, comentaríamos con él el hecho de que hay muchas personas que no tienen pareja y viven vidas felices: monjes y monjas, sacerdotes, solteros… Por lo tanto, no tener novia o novio no es el fin del mundo. Sin pareja, podemos llevar a cabo proyectos vitales apasionantes y ser muy felices. Si los demás pueden vivir bien sin pareja, también podemos hacerlo nosotros.

Asimismo, podemos compararnos con personas que tienen incluso impedimentos mucho mayores y que, sin embargo, son felices porque realizan tareas que les llenan. Por ejemplo, personas ciegas o minusválidas.

En la tercera parte de este libro estudiaremos algunos casos de personas que tienen vidas extraordinarias aun teniendo que convivir con grandes adversidades. Por ejemplo, es el caso del científico inglés Stephen Hawking, que padece desde hace casi cuarenta años una parálisis total de su cuerpo y, pese a ello, es uno de los mejores físicos teóricos de todos los tiempos y declara ser muy feliz.

El argumento de las posibilidades: «Aun con esta adversidad, ¿podría llevar a cabo objetivos interesantes por mí y por los demás?»

Casi siempre tenemos a nuestro alcance multitud de posibilidades para disfrutar de la vida; eso sí, si no perdemos el tiempo quejándonos amargamente. De hecho, yo creo que hay muy pocas situaciones en la vida en las que ya no podamos hacer nada valioso.

Siguiendo con el ejemplo de Stephen Hawking, el científico ha declarado en muchas entrevistas que siente que vive una existencia maravillosa porque su disciplina de estudio le da intensas alegrías. Está

entregado a la física teórica, que es, por cierto, una de las pocas ciencias a las que puede dedicarse una persona completamente inválida. En esos estudios teóricos sólo es necesario pensar y el cerebro es el único órgano intacto de su cuerpo. Hawking demuestra que prácticamente siempre hay un espacio en el que desarrollarse, disfrutar y crecer.

Eduardo, el joven desesperado por el abandono de su novia, podría recurrir al argumento de las posibilidades y preguntarse: «A pesar de la adversidad que he sufrido, ¿podría hacer cosas valiosas por mí y por los demás?».

En la terapia cognitiva, solemos revisar con la persona los ámbitos de su vida en los que podría desarrollarse pese a la adversidad que sufre. Normalmente, revisamos ocho áreas vitales: el trabajo, la amistad, aprender, el arte, la ayuda a los demás, el amor sentimental o familiar, la espiritualidad y el ocio.

A Eduardo le diríamos: «Aunque ahora mismo no tienes novia: ¿podrías trabajar alguna de esas áreas vitales? Si mejorases esos ámbitos y llevases a cabo proyectos maravillosos en ellos, ¿te sentirías bien?».

O aún más provocadoramente: «¿Qué te diría Stephen Hawking acerca de tu problema?; ¿podrías ser feliz a pesar de que te haya abandonado tu novia?».

El argumento existencial

El argumento existencial es el definitivo para dejar de preocuparse por las adversidades. Y, aunque a veces nos cueste aceptarlo, es real como la vida misma.

Hágamonos una pregunta: en una vida que dura tan poco y que no tiene mucho sentido (o tiene un sentido metafísico desconocido para los seres humanos), ¿es tan importante esta desgracia que me está ocurriendo?

En un universo infinito de planetas y estrellas que nacen y mueren sin cesar, ¿existe algo realmente dramático?

Enseguida llegamos a la conclusión existencial de que no hay nada terrible en un universo como el nuestro. Esta lógica —que es apabullantemente real— nos permite distanciarnos de nosotros mismos.

El argumento existencial también puede plantearse en torno a la finitud de nuestra existencia. En ese sentido, podemos preguntarnos: «¿Qué será de mí y del problema que me preocupa dentro de cien años?». La respuesta es clara: nada; estaré muerto y esta adversidad habrá dejado de tener ninguna importancia.

En los próximos capítulos, hablaremos más del argumento existencial y veremos que se trata de una idea muy empleada en filosofía y

espiritualidad a lo largo de la historia de la humanidad para alcanzar sabiduría. De hecho, durante muchos siglos, se llevaban a cabo en Europa las llamadas «*meditatio mortis*». Efectivamente, pensar en la propia muerte pone en perspectiva cualquier preocupación y nos proporciona una serenidad profunda.

Paso 3. Establecer la creencia racional

Por último, en esta tercera fase estableceremos la creencia racional que sustituirá a la idea irracional. Nuestro objetivo será creer en ella tan profundamente como podamos. Para ello, hemos buscado todos los argumentos a nuestro alcance en el paso 2.

La creencia racional es una frase constructiva y que produce sosiego. Esta creencia es antiterribilizadora. Es la creencia de una persona madura y fuerte.

Las creencias racionales suelen ser del tipo: «Me gustaría tener novia, pero si finalmente no la tengo, aún podré llevar a cabo muchas cosas valiosas por mí y por los demás, y aun así podré ser feliz. Si nunca llego a tener pareja, me perderé algo interesante, pero la vida ofrece muchas más oportunidades de tener una existencia feliz».

Si llegamos a creer —profundamente— estas ideas racionales, las emociones nos acompañarán inmediatamente. Eso significa que dejaremos atrás la ansiedad y la depresión, suceda lo que suceda en nuestra vida. Eso no significa, claro está, que no suframos de nervios o de tristeza cuando nos sucedan hechos negativos. Eliminar las emociones por completo sería imposible y desaconsejable. Es totalmente natural tener cierto nivel de emociones negativas.

Pero tener una mente racional sí nos permitirá decir adiós —prácticamente para siempre— al malestar emocional desbordante e invalidante.

Todos los días

Resumiendo, este método de practicar la terapia cognitiva, la «rutina del debate», consiste en:

1. Detectar todos los días qué creencias irracionales hemos sostenido a

lo largo de la jornada. Se trata de ideas que me han producido malestar emocional.

2. Combatir esas ideas irracionales mediante la argumentación de la comparación, la argumentación de las posibilidades y la argumentación existencial.
3. Formular finalmente las creencias racionales correspondientes.

El esquema de trabajo podría ser éste:

Momento de malestar	**Creencia irracional**	**Debate**
Me he enfadado con mi pareja porque ha llegado tarde a una cita conmigo.	Mi pareja DEBE ser puntual.	*Argumen de posibilid* ¿Que ell impuntua realment impedim para feliz?

Me he puesto nervioso por un atasco de tráfico.	DEBERÍA vivir en un mundo totalmente cómodo en el que no hubiesen atascos de tráfico.	*Argumen de compara* ¡Eso imposibl mejor desear imposibl Por otro mucha es feli

		pesar d atascos. también puedo se

Hay que insistir en que se trata de «convencerse» de las creencias racionales; no basta con repetirlas como un loro. La terapia cognitiva es una terapia de argumentos, no un ejercicio de pensamiento positivo.

Por otro lado, existen innumerables argumentos lógicos que nos ayudarán a combatir las creencias irracionales, no sólo los que expongo en este libro. La mejor estrategia suele ser empezar escogiendo los más convincentes para cada persona y luego ir añadiendo, en días sucesivos, nuevas razones.

La prueba de que hemos realizado bien el ejercicio será que nuestras emociones cambiarán en el acto. Las emociones negativas, la tristeza, la angustia, la ira…, se transforman inmediatamente en alegría, sosiego y energía.

La clave está en perseverar

Como ya he comentado, me gusta decir a mis pacientes que la terapia cognitiva es un aprendizaje parecido a estudiar un idioma o un instrumento musical. Requiere perseverancia. Lo mejor es adquirir el hábito de practicar de una forma cómoda, e ir acumulando horas de ensayo. Si empleamos la rutina del debate, habrá que realizarla todos los días, durante unos seis meses. Así, poco a poco iremos adquiriendo una nueva forma de pensar y de ver el mundo.

Muchas veces, los pacientes empiezan impetuosamente, avanzan mucho durante las primeras semanas de tratamiento pero, una vez que mejoran, se vuelven perezosos y dejan de practicar. En esos momentos de impasse, el psicólogo tiene que actuar a modo de entrenador de atletismo y exigir más esfuerzo. Todavía hay mucho progreso por conseguir.

Entonces, una vez más, hay que sacar fuerza de voluntad de donde sea y volver a ponerse a revisar las creencias irracionales para reemplazarlas por creencias racionales, cada vez con más fuerza, con mayor profundidad. Se trata de que cada día tengamos menos perturbaciones emocionales.

Nunca me cansaré de decir que este tipo de trabajo personal —en mi experiencia, el que ofrece mejores resultados— requiere perseverancia. Mucha.

Con frecuencia, explico un símil: este trabajo es parecido a ir al gimnasio para hacer culturismo. Todo el mundo puede desarrollar su musculatura, sólo se requiere determinado esfuerzo persistente. Los culturistas suelen hacer una hora o, como mucho, hora y media de entreno al día. Entrenarse más sería contraproducente ya que hay que dejar descansar los músculos, darles tiempo a que se recuperen y crezcan.

El esfuerzo empleado en levantar las pesas ha de ser intenso y perseverante. Al margen de ese entreno diario, tenemos que dejar pasar el tiempo y, al cabo de unos dos o tres meses, empezaremos a tener una musculatura mucho más desarrollada.

Con nuestro trabajo mental, ocurre algo parecido. Hay que plantearse una rutina de trabajo que suponga cada día un pequeño reto, cambiar esas creencias irracionales más difíciles de cambiar, hacerlo cada vez con mayor intensidad y… dejar pasar el tiempo. Y, sobre todo, digámoslo una vez más: perseverar.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Uno de los principales métodos para adquirir una mejor filosofía vital es revisar cada día cómo pensamos.

2. Este análisis conlleva: detectar las creencias irracionales, combatirlas con argumentos y desarrollar nuevas creencias racionales.
3. Esta transformación hay que apoyarla en argumentos; no en simple pensamiento positivo.
4. La clave de este trabajo es perseverar.

Capítulo 8:
Visualizaciones racionales

Ya hemos visto que la necesititis es una de las principales fuentes de neurosis. En realidad, ser débil a nivel emocional es siempre una consecuencia del hecho de necesitar en exceso. Por eso, una de las estrategias más eficaces para sanar es reducir las necesidades. Se trata de un ejercicio mental que se realiza en el plano de lo mental. Consiste en comprender —convencerse— que los deseos son legítimos; pero si los transformamos en necesidades, se convierten en problemas.

Una puntualización: tener pocas necesidades no significa «no tener nada». Quiere decir saber o comprender que si no poseyese comodidades, beneficios, cosas positivas ¡no me moriría! El hecho de ser realmente pobre o rico no es el problema. El problema es ¡necesitar!, tanto si poseemos como si no.

Una de las mejores formas de llevar a cabo este ejercicio de reducción de necesidades es la visualización.

Soy pobre y estoy bien

En mi consulta enseño a los pacientes a que se visualicen en situaciones de posibilidad de neurosis, pero sintiéndose bien. Por ejemplo, siendo menospreciado por alguien y bien; siendo despedido y bien; estando solo y bien…

El ejercicio de poder estar cómodo a nivel emocional en esas situaciones negativas sólo podemos realizarlo si transformamos nuestras creencias irracionales, si nos despojamos de la necesidad de que nos traten bien, de tener empleo o de estar acompañado. Este ejercicio de visualización nos fuerza a «pensar bien» (y, por lo tanto, a sentir bien).

Una de las visualizaciones que usamos con mayor frecuencia es la que llamo «La visualización del indigente». Consiste en imaginarse a uno mismo sin trabajo y sin hogar. Según esta visión, estamos bien de salud física y mental, pero no tenemos dinero. Por lo tanto, lo normal es dormir en el albergue público y conseguir las comidas en algún comedor de la beneficencia. Como en Barcelona, la ciudad en la que vivo, la ropa y la higiene mínima también se pueden obtener

gratuitamente en diversos centros de ayuda, trabajamos con la premisa de que, aun siendo indigentes, podremos cubrir las necesidades mínimas.

Entonces nos hacemos una pregunta crucial: «¿Podría ser feliz siendo un indigente?», «¿cómo?», «¿qué haría?».

Los pacientes tienen que hacer esta visualización en casa e intentar verse disfrutando de la vida, sea lo que sea lo que eso signifique para ellos. Reproduzco aquí un ejemplo de una de esas reflexiones que me explicó un paciente de 50 años:

> Yo me he imaginado alegre, lleno de energía y haciendo cosas por los demás, sin estrés y con libertad, ya que nada me obliga a hacerlo. Creo que propondría a los responsables del albergue organizar un grupo de autoayuda psicológica para los usuarios del lugar y yo lo conduciría.
> También me dedicaría a estudiar. Como tendría mucho tiempo libre, iría a la biblioteca y estudiaría medicina. Conseguiría los mismos libros que estudian en el currículo de la Facultad de Medicina y empezaría a mi ritmo, por el principio.

Se trata de visualizarse siendo felices, pese a la indigencia, gracias a nuestra innata capacidad de hacer cosas interesantes y valiosas. Este ejercicio nos despoja de necesititis y nos convierte en personas mentalmente más sanas. Las creencias irracionales que combate son:

- Es necesario poseer muchas cosas para ser feliz.
- Si no estoy ocupado no estoy bien.
- Necesito una imagen personal de eficiencia para que me quieran y poder disfrutar de la vida.

Si nos vemos bien siendo indigentes, eso significa que creo en las siguientes creencias racionales:

- Me gustaría tener seguridad económica, pero no la necesito para gozar de la vida.
- Me gusta tener el tiempo ocupado, pero, si no tengo nada que hacer, también puedo estar sereno.
- Si alguna vez no tengo la imagen personal normalmente demandada por la sociedad, aún podré hacer muchas cosas valiosas y gratificantes por mí y por los demás.

Las facetas en las cuales uno puede encontrar objetivos valiosos que llevar a cabo, aun careciendo de todo lo material, son muchas, y entre otras podemos destacar las siguientes:

1) Ayudar a los demás

Siendo indigentes podríamos ayudar a otros indigentes, colaborar con ONG de ayuda a países con pobreza endémica, etc.

2) Hacer buenos amigos

Como ejemplo, solemos decir que podemos empezar a hacer grandes amigos entre los voluntarios que ayudan en los centros de indigencia, gente maravillosa que se entrega a los demás.

3) Profundizar en la espiritualidad

¿Por qué no? Las iglesias están abiertas, los centros de meditación suelen ser gratuitos… Se dice que en la pobreza es más fácil ser espiritual que en la riqueza, así que la opción espiritual está disponible en la indigencia y, en realidad, prácticamente en todas las situaciones (estando enfermo, impedido…).

4) Hacer algo artístico

Siendo pobres podemos escribir literatura (alguien nos dará un cuaderno y un bolígrafo), componer poemas o canciones, incluso pintar, tocar música… Los medios para practicar la música o la pintura los podremos conseguir pidiéndolos o tomándolos de entre los enormes «desperdicios» de la sociedad capitalista en la que vivimos.

5) Cuidar mente y cuerpo

Hacer deporte está siempre en nuestra mano: correr por el parque, hacer yoga, nadar en el río o en el mar. Cuidar la mente puede incluir leer este libro y practicar con ahínco lo que se dice en él.

6) Estudiar/aprender

Las bibliotecas están llenas de libros. Incluso la mayor parte de las universidades dejan entrar a alumnos oyentes y seguir las explicaciones de los profesores.

7) Vida de ocio

Pasear, nadar, bailar…, las posibilidades de disfrutar de actividades ociosas es enorme. Sólo hay que sosegar la mente y permitirse gozar.

8) Amor sentimental

Un indigente sano a nivel mental, limpio y educado (en nuestra visualización no tenemos por qué ir desarreglados), que se cultiva y ama la vida encontrará fácilmente el amor sentimental.

Yo les recomiendo a los pacientes que utilicen todo el poder de su imaginación para ver posible el hecho de ser feliz siendo indigente. Les aconsejo que se centren en uno de los ocho ámbitos de acción en el que más fácilmente se vean realizados como personas. Muchas veces me dicen que, aun siendo pobres de solemnidad, se encontrarían muy bien ayudando a una ONG a salvar vidas de niños africanos. Entonces les aconsejo que se centren en ello, que se vean llevando a cabo esa tarea, que se imaginen disfrutando con ello.

Cuando estas visualizaciones racionales se realizan correctamente (con intensidad, creyendo en ellas), la persona experimenta una sensación inmediata de alivio y bienestar emocional. ¡Verse feliz con poco es quitarse necesidades de encima, es hacerse más ligero y más fuerte!

Y así, realizando visualizaciones de este tipo, todos los días, cada vez con mayor profundidad, es como iremos liberándonos de nuestra necesititis o, lo que es lo mismo, de nuestra tendencia a terribilizar. A base de realizar la reflexión del indigente, una y otra vez, llegará un día en que pensaremos de forma sana de manera automática.

Los ejercicios de reducción de necesidades pueden ser difíciles de llevar a cabo, sobre todo cuando hablamos de bienes inmateriales, como tener pareja o contar con la aprobación de los demás, pero también es importante reducir esas necesidades. Recordemos aquí que una persona muy sana y fuerte no necesita cosas materiales ni inmateriales: ni pareja ni la aprobación ajena. Estudiemos con un poco más de profundidad en qué consiste tener pocas necesidades y por qué es una de las claves de la salud mental.

El paraíso existe y no está aquí

Antes de que estallase la Primera Guerra Mundial, en la década de 1910, un artista alemán llamado Erich Scheurmann tuvo la oportunidad de pasar un tiempo en algunas islas de la Polinesia.

Como todos los primeros viajeros que visitaron aquel lugar, todavía virgen, Scheurmann quedó fascinado con el estilo de vida samoano. Sus habitantes eran saludables, alegres y pacíficos. No conocían la propiedad privada tal y como la entendemos nosotros, y se abrían a los extranjeros con sencillez, ofreciéndoles

sus posesiones en un clima de armonía general. Sin duda, vivían de una forma muy ecológica, respetando la naturaleza y sin la obsesión de acumular bienes, tan propia de Occidente.

Durante su estancia en aquellas islas paradisíacas, estalló la Primera Guerra Mundial y Scheurmann fue detenido por ser de nacionalidad alemana y conducido a Estados Unidos.

Al finalizar la contienda, fue devuelto a Alemania, donde decidió escribir un libro sobre su experiencia en Samoa. Sin embargo, lo hizo desde la perspectiva de los samoanos e inventó el personaje de un jefe polinesio llamado Tuiavii de Tiavea que viajaba a Europa invitado por un hombre blanco y hacía una descripción del modo de vida occidental. El libro se titula *Los papalagi* y fue publicado en 1920.

Como si de un antropólogo se tratase, se suponía que el jefe Tuiavii había visitado Alemania y hacía una reflexión sobre la loca vida del hombre moderno. Tuiavii les explicaba a sus compañeros cómo eran los papalagi (los hombres blancos), seres enfermos de codicia:

> Los papalagi realizan infinidad de cosas a base de mucho trabajo y privación, cosas como anillos para los dedos, matamoscas y recipientes de comida. Ellos piensan que tenemos necesidad de todas esas cosas hechas por sus manos, porque ciertamente no piensan en las cosas con las que el Gran Espíritu nos provee.
>
> Pero ¿quién puede ser más rico que nosotros? Y ¿quién puede poseer más cosas del Gran Espíritu que justamente nosotros? Lanzad vuestros ojos al horizonte más lejano, donde el ancho espacio azul descansa en el borde del mundo. Todo está lleno de grandes cosas: la selva, con sus pichones salvajes, colibríes y loros; las lagunas, con sus pepinos de mar, conchas y vida marina; la arena, con su cara brillante y su piel suave; el agua crecida, que puede encolerizarse como un grupo de guerreros o sonreír como una flor; y la amplia cúpula azul que cambia de color cada hora y trae grandes flores que nos bendicen con su luz dorada y plateada.
>
> ¿Por qué hemos de ser tan locos como para producir más cosas, ahora que ya tenemos tantas cosas notables que nos han sido dadas por el mismo Gran Espíritu?

A principios del siglo XX, mucho antes de que apareciera el ecologismo, Erich Scheurmann fue capaz de ver la diferencia abismal que existía entre el modo de vida de ese pueblo «no civilizado» y el de sus compatriotas europeos, y la relación entre las dos filosofías de vida y la salud mental. En otra parte del libro, Tuiavii dice:

Actualmente esos papalagi piensan que pueden hacer mucho y que son tan fuertes como el Gran Espíritu. Por esa razón, miles y miles de manos no hacen nada más que producir cosas, del amanecer al crepúsculo. El hombre hace cosas, de las cuales no conocemos el propósito ni la belleza.

Sus manos arden, sus rostros se vuelven cenicientos y sus espaldas están encorvadas, pero todavía revientan de felicidad cuando han triunfado haciendo una cosa nueva. Y, de repente, todo el mundo quiere tener tal cosa; la ponen frente a ellos, la adoran y le cantan elogios en su lenguaje.

Pero es signo de gran pobreza que alguien necesite muchas cosas, porque de ese modo demuestra que carece de las cosas del Gran Espíritu. Los papalagi son pobres porque persiguen las cosas como locos. Sin cosas no pueden vivir. Cuando han hecho del caparazón de una tortuga un objeto para arreglar su cabello, hacen un pellejo para esa herramienta, y para el pellejo hacen una caja, y para la caja, una caja más grande. Todo lo envuelven en pellejos y cajas. Hay cajas para taparrabos, para telas de arriba y para telas de abajo, para las telas de la colada, para las telas de la boca y otras clases de telas. Cajas para las pieles de las manos y las pieles de los pies, para el metal redondo y el papel tosco, para su comida y para su libro sagrado, para todo lo que podáis imaginar.

Ser un buen europeo

Como dice el jefe Tuiavii, los occidentales estamos enfermos de lo que hemos llamado «necesititis», esto es, la tendencia a creer que necesitamos cada vez más cosas (materiales e inmateriales) para sentirnos bien. Confundimos «deseos» con «necesidades» y no nos damos cuenta de que cada necesidad nos hace más infelices, más insatisfechos. Tuiavii añade en su libro:

Cuantas más cosas necesitas, mejor europeo eres. Por eso las manos de los papalagi nunca están quietas, siempre hacen cosas. Ésta es la razón por la que los rostros de la gente blanca a menudo parecen cansados y tristes y la causa de que pocos de ellos puedan hallar un momento para mirar las cosas del Gran Espíritu o jugar en la plaza del pueblo, componer

> canciones felices o danzar en la luz de una fiesta y obtener placer de sus cuerpos saludables, como es posible para todos nosotros.
>
> Tienen que hacer cosas. Tienen que seguir con sus cosas. Las cosas se cierran y reptan sobre ellos, como un ejército de diminutas hormigas de arena. Ellos cometen los más horribles crímenes a sangre fría, sólo para obtener más cosas. No hacen la guerra para satisfacer su orgullo masculino o medir su fuerza, sino sólo para obtener cosas.
>
> Si ellos hicieran uso de su sentido común, sin duda comprenderían que nada de lo que no podemos retener nos pertenece y que cuando la marcha sea dura no podremos llevar nada. Entonces también empezarían a darse cuenta de que Dios hace su casa tan grande porque quiere que haya felicidad para todos. Y en verdad sería suficientemente grande para todo el mundo, para que todos encontráramos un lugar soleado, una pequeña porción de felicidad, unas pocas palmeras y ciertamente un punto en el que los dos pies se apoyaran.

La necesititis siempre produce malestar emocional porque: a) si no poseemos esas cosas que creemos que necesitamos, somos desgraciados; b) y si las tenemos, tampoco estamos bien por dos razones. En primer lugar, porque siempre las podríamos perder y esta posibilidad introduce la ansiedad en nuestra vida. Ya lo decía Tuiavii:

> Dios les envía muchas cosas que amenazan su propiedad. Envía calor y lluvia para destruir sus propiedades, lo envejece, derrumba y pudre. Dios también da a la tormenta y al fuego poder sobre sus cosas acumuladas. Y lo peor de todo: introduce miedo en los corazones de los papalagis. Miedo es la cosa principal que ha adquirido. El sueño de un papalagi nunca es tranquilo, porque tiene que estar alerta todo el tiempo, para que las cosas que ha amasado durante el día, no le sean robadas por la noche. Sus manos y sentidos tienen que estar ocupados todo el tiempo agarrando su propiedad.

La segunda razón por la que las necesidades inventadas, aunque las poseamos, también nos producen malestar reside en que esas cosas nos desilusionan. Cuando deseamos demasiado, depositamos unas expectativas exageradas en el objeto deseado y, tarde o temprano, nos caemos del caballo: esa cosa no nos hace felices.

Desear no tiene nada de malo. Poseer tampoco. Siempre y cuando no creamos que todo ello son necesidades. Si yo tuviese un Ferrari, lo conduciría con gusto. Me iría a pasear con él por las montañas escuchando buena música. Pero si me lo roban, no derramaré ni una sola lágrima por él porque simplemente sé

que no lo necesito para ser feliz. Ésa es la única forma razonable de desear en esta vida.

El caso de la mujer hiperromántica

En una ocasión me telefoneó un hombre de unos 35 años de edad. Me pedía que ayudase a su novia, una chica argentina con la que vivía en Barcelona. Ricardo me explicó el problema:

—Hace un año que vino de Buenos Aires para vivir conmigo y desde el principio se mostró muy celosa. Pero ahora es inaguantable. Cuando salgo de trabajar a las seis de la tarde, tengo diez minutos para llegar a casa. Si me retraso sólo cinco minutos, le coge un berrinche monumental. Ha amenazado de muerte a mi secretaria tres veces y, en dos crisis que tuvo por culpa de los celos, intentó suicidarse.

El hombre me explicó que estaban esperando poner en regla los documentos necesarios para casarse, pero estaba asustado ante el descontrol emocional de su novia:

—Yo estoy al límite. Le he dicho que si no se trata los celos con un psicólogo, yo no puedo seguir adelante con la boda, pero ella me ha respondido que si vuelve a Argentina sin mí, ¡será en una caja de pino! —me confesó visiblemente nervioso.

Ricardo me aseguró que Patricia, su novia celosa, quería venir a verme por voluntad propia para intentar combatir sus celos, y le di una cita para esa misma semana. Ya en mi despacho, Patricia se explicó:

—Sé que soy muy celosa, pero es que amo tanto a Ricardo… Es realmente mi príncipe azul. ¡Lo he encontrado!

Mi trabajo básicamente consistía en hacerle entender que el amor más auténtico (y más funcional) no tiene que ver con la dependencia. Dicho de otra forma, que «amar» no es «necesitar». Cuando creemos que necesitamos pareja y no la tenemos, somos desgraciados. Y, como demostraba su propio caso de celos patológicos, también lo somos cuando finalmente lo conseguimos. Esta vez, porque no podemos soportar la posibilidad de perderlo. Por eso, para Patricia, cualquier signo de que otra mujer pudiese robarle su «inmenso tesoro» era insoportable. Le expliqué:

—Imagina que te regalo un anillo con un brillante valiosísimo. Cuesta más

que todo lo que puedas ganar en toda tu vida. ¿Qué harías con él? ¿Lo llevarías todos los días por la calle? ¿Te lo llevarías a la playa?

—No, lo metería en una caja fuerte —dijo ella riendo.

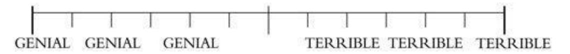
—Eso es lo que está pasando con tu amor. Crees que es tan y tan valioso que la sola idea de perderlo te pone nerviosa. Así no lo puedes disfrutar porque el amor es para usarlo cada día, no para tenerlo en una caja fuerte.

—Pero ¿me estás diciendo que le dé menos valor al amor? ¡No quiero hacerlo! Entonces, ¿para qué tener un marido? —me preguntó.

—Ama a tu marido, pero no lo hagas en exclusiva. La vida ofrece muchas más cosas que el amor sentimental. Tienes que comprender que si perdieses a tu príncipe azul, también podrías ser feliz.

La terapia con Patricia fue muy difícil. Le costaba mucho abrirse a la idea de que podía amar sin necesitar porque se le activaba el pensamiento de « blanco o negro» , tan propio de la neurosis. El pensamiento de « blanco o negro» nos hace ver que sólo hay dos formas extremas de vivir lo que nos sucede: o es « terrible» o es « genial» , sin matices.

El pensamiento de « blanco o negro» hace que tengamos en nuestra mente una particular Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida:



Patricia tenía el temor de que si cambiaba y empezaba a amar a Ricardo sin necesitarle, no le iba a amar en absoluto. Una y otra vez, yo intentaba explicarle la visión racional del amor:

—Te curarás de tus celos cuando seas capaz de decirle a Ricardo: « Cariño, te quiero mucho, pero no te necesito» .

En la terapia con Patricia, hablamos mucho de las canciones de amor, auténticas fuentes de neurosis. La mayor parte de ellas cantan al neurótico amor dependiente: « Sin ti yo muero» .

La literatura también comparte esa « neura» : Romeo y Julieta, por ejemplo, se suicidan por no poder estar juntos. Yo creo que si Romeo y Julieta hubiesen conseguido casarse, se hubiesen divorciado a los pocos años porque ese tipo de amor es fantasioso y no funciona, suele provocar una gran desilusión en la pareja porque el amor sentimental no da la felicidad. Puede contribuir a ella, como el resto de las cosas gratificantes de la vida, pero se convierte en una fuente de infelicidad si la convertimos en la fuente primaria de nuestra plenitud.

He querido describir el caso de Patricia, la mujer hiperromántica, para ilustrar que todas las necesidades inventadas, tanto de cosas materiales como inmateriales, producen malestar emocional. En realidad, desde el punto de vista del psicólogo, son peores las « necesititis» de bienes inmateriales. Es peor desear

con desmedida el éxito, el amor, la aceptación, que una casa con piscina, porque estas aspiraciones inmateriales son más difíciles de definir, de acotar. Al ser más globales e indefinidas, podemos fantasear más con ellas. En ciertos círculos, además, son sinónimo de virtud porque están relacionadas con cualidades positivas como la capacidad de amar. Pero lo cierto es que, desde un punto de vista psicológico, son tan nocivas como la codicia más insana.

Entre las necesidades inmateriales inventadas más frecuentes están:

- El amor sentimental.
- El éxito.
- Tener hijos.
- Ser inteligente (no ser tonto).
- Ser respetado por los demás.
- No tener problemas o complicaciones.
- Tener compañía (no estar solo).
- Estar ocupado (no aburrirse).
- Que la vida tenga sentido (a nivel cósmico y personal).
- Tener seguridad (de no tener un accidente, etc.).
- Tener salud (más allá de lo razonable).

Estas once necesidades que acabo de listar son nocivas para la salud emocional de las personas porque, en realidad, sólo pueden ser aspiraciones, meros deseos. Si las mantenemos en el límite de las preferencias, nuestra mente estará a salvo. Si las elevamos a la categoría de exigencias, nuestra mente generará ansiedad y depresión porque:

- En realidad, no son necesidades básicas.
- Este tipo de bienes son impermanentes. Hoy los tenemos y mañana los perderemos. Exigir su presencia constante es ganarse la insatisfacción.
- No producen tanta plenitud como puede parecer. Depositar demasiadas expectativas en ello es labrarse el camino de la insatisfacción.

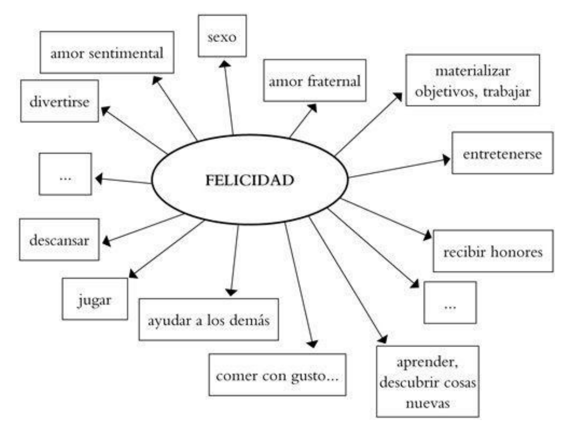
Una vez más, hay que dejar claro que las necesidades básicas para el ser humano son la comida y la bebida diarias y el cobijo frente a los elementos atmosféricos. Ni siquiera la reproducción es una necesidad básica, esto es, de vida o muerte.

Se podría debatir en torno a si el ser humano necesita un mínimo de estimulación sensorial, espacio para moverse, etc., y seguramente sea cierto, pero no es el objeto de este libro hilar tan fino. Quedémonos, por ahora, en que las neurosis son fruto de unas necesititis que abarcan presuntas necesidades

materiales e inmateriales.

Las mil fuentes de gratificación

El esquema que presentamos a continuación pretende mostrar que existen innumerables fuentes de bienestar, pero ninguna de ellas es absolutamente necesaria. Darle demasiado valor a una de ellas haciéndola imprescindible es debilitarse a uno mismo porque, entonces, si no poseo el objeto deseado soy un desgraciado. ¡Qué forma más estúpida de ganarse la infelicidad!



Con sólo algunas de estas fuentes de gratificación es suficiente para tener una vida feliz. Por lo tanto, no nos obsesionemos con nada. Ésa es la principal clave de la salud emocional. (Por cierto, existen muchísimas más de las que están representadas aquí.)

La paciente hipercelosa empezó a transformarse, sobre todo, llevando a cabo ejercicios de visualización. ¿Podía llegar a imaginarse soltera y feliz? ¿Soltera para el resto de su vida y disfrutando de la vida? En este tipo de visualización, los pacientes se imaginan a sí mismos realizando cualquier actividad gratificante como ayudar a los demás, viajar, dedicarse a un trabajo con sentido…, pero ¡sin pareja!

Cuando llegan a verse —y sentirse— con pleno bienestar, llevando una vida feliz, pero sin el objeto de su obsesión, ya se están liberando de ella porque su necesititis es algo irreal, puramente mental. El combate, por lo tanto, está también en el plano de lo mental.

El fetiche de la comodidad

No nos curaremos completamente de la necesititis si no combatimos una idea irracional crucial que podríamos denominar «el fetiche de la comodidad». En la actualidad, más que nunca, tenemos sobrevalorado ese bien llamado comodidad.

Pensamos —y ahí está la idea irracional— que la comodidad es la principal fuente de felicidad. En muchos casos se trata de una creencia oculta, pero ahí está haciendo su trabajo y volviéndonos neuróticos.

Un paciente me decía en una ocasión: «Estoy harto de los excrementos de perro. ¡Esta ciudad está llena de cacas! No puedo soportarlo. ¡Tendría que irme a vivir a otra ciudad, a otro país!».

En realidad, le molestaban muchísimas otras cosas: el ruido, los malos olores, el servicio deficiente en los bares, la falta de formalidad de sus colaboradores… Su vida era un malestar constante. Recuerdo que su mujer estaba muy fatigada por esa irritabilidad hipersensible de su marido. Se habían cambiado de piso muchas veces porque no podía soportar los ruidos de sus vecinos. Incluso cuando iban de vacaciones había que cambiar de habitación del hotel una y otra vez.

Y todo un capítulo aparte eran los niños: «¿Es que no pueden estarse tranquilos?», decía una y otra vez. Sus hijos pequeños se tenían que comportar siempre como silenciosos asistentes a un funeral.

Lo que le afectaba es el fetiche de la comodidad, porque lo que exigía era, básicamente, ¡poder estar siempre cómodo!

Si le damos demasiada importancia a la comodidad vamos a ser muy infelices. A la comodidad en cualquiera de sus formas: gozar de más tranquilidad,

silencio, limpieza, descanso, etc., porque:

1. La comodidad no es tan importante, esto es, no da la felicidad.
2. La comodidad viene y va. Es así, es inevitable.
3. Un exceso de comodidad es incompatible con el disfrute activo de la vida.

En mi consulta, suelo poner un símil a los pacientes para explicarles el error del fetiche de la comodidad. Les digo que la comodidad es como el chocolate. Y es que a mí me gusta el chocolate. Confieso que, por la noche, después de cenar, suelo tomarme un pedacito de cacao y, muchas veces, me parece un placer fantástico.

Pero no considero que el chocolate me dé la felicidad, así, en general. Dicho de otro modo, el chocolate no lo es todo. ¡No tengo la casa llena de tabletas de chocolate!

Entonces les pregunto:

—Si desapareciera el chocolate de la faz de la Tierra, ¿te deprimirías por ello?

—No, claro que no —me responden riendo.

—Claro, porque sabes que existen miles de alimentos que también saben muy bien —explico—. Pues la comodidad tampoco es necesaria. Existen otras fuentes de gratificación.

Y es que, incluso, como sucede con el chocolate, demasiada comodidad causa empachos, no es buena. En ese sentido, les digo:

—Si te propusiesen estar el resto de tu vida sentado en un magnífico sillón con la temperatura siempre más adecuada, sin ruido, con todas las comodidades, sin moverte de ahí…, ¿aceptarías?

—No, ¡qué aburrimiento! —responden.

—Claro, porque un poco de comodidad es buena pero no demasiada, como el chocolate. Y para rematar la explicación, suelo contar mi experiencia con el montañismo. A mí me encanta andar por las montañas. Se trata de una de mis aficiones favoritas. No hay nada como hacer una buena ruta de varios días por la naturaleza disfrutando de la paz, el deporte y los buenos amigos. En mi consulta suelo preguntarle al paciente:

—¿Dirías que esta afición que tengo es « cómoda» ?

—¡No! Puede ser muy divertida, pero, claro, patearse la montaña durante horas y dormir en una tienda de campaña… no es precisamente cómodo —me dicen.

—Exacto. ¡Pero me encanta! —añado—. Luego, al final de la ruta, cuando volvemos al pueblo más cercano, disfrutamos de una buena ducha, una buena cena y una buena cama. Y eso sí que es gozar de la comodidad. ¡Pero no nos hagas quedar más de un día allí porque ya no nos apetece! Nos aburriríamos.

Estos ejemplos intentan expresar las siguientes ideas:

- La comodidad es buena, pero sólo en su justa medida.
- Demasiada comodidad es aburrida y no te permite disfrutar plenamente de la vida.
- Si queremos tener vidas emocionalmente equilibradas e interesantes nos convendría renunciar a una buena parte de comodidad. Todos los días.
- Cuando ya no nos importe tanto la comodidad, estaremos libres de ese fetiche, tendremos menos manías y seremos más libres para disfrutar de la vida.

Un último ejemplo. A mí me gusta ir en bicicleta por la ciudad. Por las mañanas, después de desayunar, cojo mi maletín, mi bici y pedaleo unos veinte minutos hasta llegar a mi consulta. A veces, sobre todo en los días más fríos, me da pereza empezar, pero cuando llego a mi destino habiendo estirado las piernas, me siento muy bien.

Por la noche todavía es más placentero. Entonces, una vez que he acabado mi jornada, me pongo mi iPod y me doy un magnífico paseo de vuelta a casa disfrutando de la brisa nocturna, la calma en la ciudad y la velocidad que mis piernas me piden en cada momento. Una vez más, no es una afición precisamente cómoda (ir en coche o en bus lo sería más), pero es muy, muy gratificante. Aprovecho para recomendarlo a todo el mundo: es muy recomendable porque contribuye a la salud física y al bien común: menos polución, ruido y gasto energético: ¡súbete a la bici!

Los fetiches del hombre moderno, en la televisión

Y para terminar este análisis de la creencia irracional de la comodidad, me gustaría hablar del término «fetiche» que he empleado para referirme a él.

La idea irracional: «Debo estar cómodo para ser feliz» es un fetiche porque tratamos la comodidad como un estado al que asignamos propiedades mágicas que no posee. Como ya hemos visto, la comodidad no da la felicidad, aunque la publicidad intenta convencernos de ello a través de los anuncios.

Un fetiche es un objeto al que se le atribuyen propiedades mágicas. Por ejemplo, un pueblo puede creer que una figura totémica, una escultura de un dios

gigante, protege al grupo de las adversidades.

En el sexo, hay personas que usan fetiches para excitarse: unos zapatos de tacón o unas medias o el hecho de disfrazarse. La persona le confiere a esos objetos el poder de la excitación sexual.

El problema de los fetiches es que no existe ese poder conferido. ¡Es falso! El fetiche no es una explicación válida del fenómeno de la falta de lluvia (en la tribu) ni del fenómeno de la excitación. Los fetiches acaban por perder su poder y dejan confundido al fetichista.

Más temprano que tarde, la persona no obtiene los resultados deseados del fetiche y le caen más adversidades de las necesarias (en el caso de la tribu, por ejemplo, esperando las lluvias en vez de emigrar a otras tierras), o se lía en una espiral de fetiches cada vez más complicados y molestos (en el caso del fetichista sexual).

La comodidad es el principal fetiche de nuestra sociedad occidental. No tiene esos poderes que nos intentan vender y es tan sólo un muñeco de madera pintado con colores centelleantes, pero que apenas nos ayuda en nuestro camino de la felicidad.

El aire acondicionado no da la felicidad

Al respecto del tema de la comodidad me gustaría añadir una última prueba de que la comodidad no da la felicidad y dicha prueba está… ¡en el aire acondicionado! La climatización es un invento fantástico. Es muy incómodo tener que trabajar en lugares muy cálidos, en pleno verano, cuando el sol asfixia, cansa y pone de mal humor. O, peor aún, no poder conciliar el sueño y tener que acudir al trabajo sin haber dormido. ¡Vaya faena!

Pero un buen día, ¡llegó el aire acondicionado! En Occidente ya no tenemos que pasar calor en vano: trabajamos a la fresca, dormimos con una mantita, vemos películas con jersey en verano… Pues bien, la pregunta sería: desde que existe el aire acondicionado, hace ya unos años, ¿ha aumentado el índice general de bienestar emocional, de felicidad? La respuesta obviamente es que no.

De hecho, década tras década, el bienestar emocional no deja de disminuir. ¿Cómo es posible que con un aumento tan espectacular de la comodidad que ofrece la climatización no se incremente, al mismo tiempo, la felicidad general? Respuesta: ¡porque la comodidad no da la felicidad!

En este capítulo hemos aprendido que:

1. La verdadera fuente de la terribilitis son las necesidades inventadas.
2. Necesitamos muy poco para estar bien.
3. Hay que refrenarse continuamente para no transformar los deseos en necesidades.
4. La comodidad no es tan importante.
5. Visualizarse sin necesidades es otro de los grandes métodos para adquirir filosofía racional.

Capítulo 9:
Reflexión existencial

Había una vez un gran barco transatlántico muy parecido al Titanic. Navegaba entre Londres y Nueva York cuando, una noche, chocó con un iceberg. El impacto provocó un agujero en el casco por donde entraba el agua a raudales. Los marineros bombeaban frenéticamente el agua, pero entraba con demasiada intensidad. Así las cosas, los ingenieros probaron otra estrategia, intentar sellar la parte del barco que se anegaba, pero no lo consiguieron. ¡El barco se iba a hundir!

Al comprobar que el buque estaba perdido, el primer oficial corrió al camarote del capitán para avisarle del desastre y pedir órdenes: era necesario lanzar los botes salvavidas y desalojar el barco.

—Señor, hay un agujero en el casco y no para de entrar agua. No podemos achicarla. El barco se hunde —dijo el oficial.

El capitán se encontraba de pie, frente a un gran espejo de cuerpo entero, cepillando su flamante americana azul. Al acabar de oír estas palabras, levantó lentamente la cabeza y miró a los ojos al oficial:

—Caballero, ¿no ve que estoy ocupado en mi uniforme? ¡Ya le he dicho mil veces que debemos ir siempre impolutos! ¿Dónde iríamos a parar sin pulcritud ni disciplina? —respondió, enojado.

El capitán agachó de nuevo la cabeza para continuar limpiando su americana. El primer oficial no podía creer lo que estaban viendo sus ojos. Esta vez, alzó la voz con un tono más bien histérico:

—Pero, señor, ¿qué importa eso ahora? ¡Si no desalojamos el barco, vamos a morir todos en unos minutos!

Esta vez, el capitán no se dignó a mirarle. Con el aplomo que le daba ser la máxima autoridad del barco, dijo:

—¡Es usted un irresponsable! ¡Queda suspendido de empleo y sueldo! Retírese y no salga de su camarote en todo el día.

Cuando terribilizamos nos comportamos como ese capitán porque le damos demasiada importancia —¡una importancia terrible!— a cosas que no la tienen. En este cuento, queda claro que el capitán está loco porque el uniforme no importa en absoluto frente a la inminencia de la muerte de todos, incluida la suya propia.

De manera análoga, cuando nos preocupamos demasiado de nuestra imagen,

nuestra seguridad económica… —de cualquier cosa, en realidad—, estamos apartándonos de la realidad, porque lo cierto es que el barco de nuestra vida —la de todos— ¡se hunde! Todos vamos a morir, así que ¿a qué viene tanto alboroto por nimiedades?

Enfrentarse a la realidad de la impermanencia de todas las cosas —empleando el lenguaje de los budistas—, a la inevitabilidad de la muerte; aceptar este hecho natural, inevitable e incluso bueno —como veremos más adelante— es sano a nivel psicológico porque nos permite quitarle gravedad a todo. La muerte lo relativiza todo, como dicen. Pensar en la propia muerte es uno de los mejores mecanismos para madurar y tranquilizarse, para ganar fuerza emocional.

La quimera de la inmortalidad

A muchas personas el argumento de la muerte les parece una tontería, quizá demasiado abstracto. «¿Cómo es posible que me vuelva una persona más tranquila solamente pensando en la muerte?», preguntan.

Pero lo que deberían saber es que el hecho de la muerte no es nada abstracto: ¡pocas cosas hay tan concretas y reales como ésa! Y, por supuesto, que nos volveremos más equilibrados si la tenemos en cuenta. De hecho, así ha sido durante buena parte de la historia de la humanidad. Su escepticismo en este sentido demuestra precisamente que viven en una fantasía: la quimera de la inmortalidad.

Hace cien años, las personas vivían mucho más en contacto con la realidad de la muerte. En los pueblos y ciudades, los cementerios estaban en el centro, al lado de la iglesia. Cuando se moría un familiar, se velaba en casa durante un par de días en la cama donde había dormido siempre. Los niños se despedían del muerto besándole en la cara y, finalmente, lo enterraba la familia con sus propias manos. La muerte era algo muy cercano y natural.

También estaba presente, de otras formas, en el día a día de la gente. En la época de nuestros abuelos, todo el mundo mataba a los animales que se comía (al menos a los pequeños: gallinas y conejos) y eso les hacía estar, una vez más, cerca de la realidad inevitable y necesaria.

Ahora, en el supermercado, los animales están cuidadosamente empaquetados y se les ha extraído la sangre y la cabeza para evitarnos pensar

que el pobre ha muerto. ¡Es mejor que el pollo parezca un producto manufacturado como un paquete de madalenas! ¿Quién compraría un pollo ensangrentado hoy en día? ¡Por favor, qué asco!

En la actualidad, intentamos esquivar todo lo relativo a la parca, huimos de ella, la hemos convertido en un tabú… Cuando empiezo a hablar de este tema en mis conferencias, siempre hay un grupo de personas que tuercen el gesto: «¿Qué hace éste hablando ahora de la muerte?», parecen decir. Y es que este asunto nos contraría y hasta nos deprime.

Amigos de la parca

Mi padre nació y creció en un pueblo rural del Pirineo catalán. Su familia tenía una granja enclavada allí desde hacía siglos, un lugar muy hermoso que dejó para emigrar a los 20 años a la ciudad de Barcelona. En una ocasión, estábamos hablando de la antigua vida en la granja y surgió el tema de los animales de compañía. En su casa tenían mascotas: perros y gatos, animales muy queridos.

Mi padre me explicó con toda naturalidad que, muchas veces, se producían superpoblaciones de esos animales domésticos, esto es, procreaban más de lo debido y, en aquel medio rural y a veces escaso, no se podían mantener más de un número determinado de perros y gatos.

—¿Y qué hacíais con los «sobrantes»? —pregunté inocentemente.

—Nada más nacer los ahogábamos en el río o, a veces, simplemente, los tirábamos contra un muro —me dijo.

—¡Señor! —exclamé sorprendido.

—Pero si eran ya mayores, perros grandes por ejemplo, y había que matarlos… —insinuó él.

—¿Qué hacíais? ¿Les pegabais un tiro? —pregunté.

—¡No, hombre! No se gastan cartuchos tontamente. Entonces los colgábamos de un árbol —concluyó.

En aquella época —no hace tanto tiempo— la gente entendía, de forma implícita, que la muerte era el final natural y benéfico de todo y que ese fin está, en realidad, próximo para todos. Las personas convivían con la muerte, no la ocultaban, y eso les dotaba de una filosofía de la vida mucho más relajada.

En la actualidad hemos quitado la muerte de la ecuación de la existencia,

pero esa ecuación arroja un resultado bastante extraño, pues nos convierte en personas demasiado preocupadas, neuróticas.

La ficción de eternidad en la que vivimos, esto es, vivir como si fuésemos a estar aquí para siempre, nos vuelve locos. Porque si viviésemos para siempre, todas nuestras responsabilidades serían demasiado graves: tendría que conservar mi vivienda en buen estado… ¡para toda la eternidad! Y así el resto de las cosas… El hecho de la muerte hace que no haya nada demasiado importante y esto es un alivio, nos permite vivir con ligereza, que es la única forma de afrontar esta vida.

Por todo ello, uno de los ejercicios mentales que propone la terapia cognitiva que yo practico es meditar sobre la propia muerte. Podemos imaginarnos muertos, en nuestro ataúd: con la piel seca y arrugada, como de cartón y los ojos que ya no miran a ningún lugar. El cuerpo inerte, presto a la descomposición. Ése es nuestro futuro, no hay por qué asustarse.

Si aceptamos el hecho de la mortalidad con naturalidad y apertura mental, veremos que se trata de algo positivo. ¡Morir es positivo! Todo lo que existe en la naturaleza, en el orden universal de las cosas, es positivo. Los astros giran porque no podría ser de otra forma…, el cielo es azul por diferentes razones (que se me escapan ahora mismo)…, pero todo eso es correcto, es lo que debe ser. Empeñarse en una fantasía diferente es absurdo y sólo muestra lo locos que podemos llegar a volvernos los seres humanos con nuestra capacidad para imaginar. Por lo tanto, abramos los brazos a la muerte. ¡Es el desestresante más poderoso que existe!

Meditaciones antiguas y modernas

Desde hace siglos, existe una tradición meditativa centrada en la muerte. No se trata de nada nuevo. El budismo, por ejemplo, ha desarrollado una gran escuela de meditación sobre la impermanencia y la muerte. En los países budistas, de hecho, se anima a acudir a los cementerios a pasear, a comer, a hacer celebraciones familiares, para hacerse consciente de la muerte y, a partir de ahí, vivir con más plenitud.

Pero en nuestra tradición cristiana, es igual de importante la meditación sobre la muerte. En la catedral de Burgos, se encuentra colgado un maravilloso cuadro de Joos Van Cleve titulado *San Jerónimo en su estudio*, pintado hacia 1520. En él

se ve a san Jerónimo, en su despacho, reflexionando con una mano en la cabeza. Con la otra mano, señala un cráneo.

En la Alte Pinakothek de Múnich, se expone el famoso cuadro de Zurbarán, *San Francisco arrodillado con una calavera en las manos*. En fin, existen miles de representaciones de la reflexión sobre la muerte en la iconografía cristiana.

Y es que, sobre todo desde los Ejercicios Espirituales de san Ignacio de Loyola, el trabajo de crecimiento espiritual en el catolicismo ha estado siempre ligado a la meditación sobre la muerte, lo que en otros tiempos se denominaba «meditatio mortis». De hecho, hasta hace no mucho tiempo, los monjes capuchinos conservaban en sus celdas los cráneos de sus hermanos muertos.

Por truculento o anticuado que pueda parecer, la psicología cognitiva también nos anima a pensar en la muerte, a tenerla siempre en cuenta, aunque también hay que señalar que no tendríamos que hacerlo si no fuera por la «fantasía de inmortalidad» que impera en nuestra sociedad.

Una dosis de realidad

Hace unos años viví una experiencia que me enseñó un poco más a enfrentar la muerte sin temor. En aquellos días, mi padre sufrió una embolia. Le hicieron unas pruebas y supimos que le debían hacer varios by-pass coronarios, una intervención quirúrgica mayor que consiste en cortar el esternón para llegar a las arterias cercanas al corazón. El cirujano reemplaza la zona de las arterias parcialmente bloqueadas con segmentos de otras venas o arterias.

Para toda la familia fue un shock. Todo fue muy repentino. Era un hombre muy sano que nunca había pisado un hospital y, de un día para otro, ingresaba de urgencias con pérdida de la movilidad a causa del ictus y le programaban urgentemente una intervención arriesgada en el corazón.

Recuerdo que el día antes de la operación, la familia estuvo a su lado en la habitación del hospital. Éramos varios: mi hermano Gonzalo, mi madre… Llevábamos toda la tarde allí intentando distraer al enfermo, hablando de naderías. También intentamos desdramatizar la intervención, inyectarle confianza:

—El médico que te va a operar hace más de cinco operaciones al día. ¡Ha debido de hacer miles iguales que la tuya! Para él está chupado —dije yo.

Y mi madre:

—Es la misma operación que le hicieron a Johan Cruyff en la década de 1990 y mira qué bien está ahora.

Pese a esos esfuerzos para calmarnos, el ambiente estaba muy enrarecido. Era la primera vez en mi vida que veía a mi padre asustado. Se le notaba, aunque él también intentaba disimular. Parecía que faltaba el aire en la habitación. Todos estábamos mal.

Quedaba, más o menos, una hora de visita. Después nos tendríamos que ir, y mi padre y su compañero de habitación intentarían conciliar el sueño. A la mañana siguiente, temprano, empezaría una jornada decisiva.

Allí estábamos los miembros de la familia, fatigados y nerviosos, intentando darle conversación al enfermo, cuando de repente, para sorpresa de todos, mi hermano Gonzalo exclamó en voz muy alta:

—¿Sabes, papá? Y si la operación de mañana no sale bien y te mueres… ¡Al carajo! ¡¡De algo hay que morirse, puñetas!!

Se hizo un silencio inmediato… Incluso los familiares del compañero de habitación de mi padre callaron. Yo pensé: «¡Dios mío, Gonzalo se ha vuelto loco! ¿Qué narices está diciendo?».

Pero, entonces, mi padre cambió de semblante. Recuerdo que se le borraron todas las arrugas de la cara, sonrió y dijo:

—Tienes razón, hijo. ¡De algo hay que morirse!

A partir de aquel instante, ¡plof!, cayó el espeso manto que nos enturbiaba el corazón. Desapareció la niebla. El resto de la tarde fue muchísimo mejor. Por primera vez en todo el tiempo que mi padre llevaba ingresado en el hospital, se le veía relajado, incluso contento. Y también a los demás.

De alguna forma, aquel arrebato de mi hermano nos abrió la mente. ¡Era cierto! La muerte nos puede llegar en cualquier momento y si es mañana, ¡pues muy bien, que sea mañana! Brindemos por la vida… ¡y por la muerte! Lo importante es disfrutar de la existencia, no de cuánto va a durar.

Tengo que añadir que la operación salió estupendamente y mi padre está vivito y coleando. Espero que lea estas líneas y se ría conmigo un rato de la parca.

Yo, personalmente, no quiero que me entierren. Cuando muera, quiero donar mi cuerpo a la ciencia. Si es posible, que lo dediquen a las clases de anatomía de los jóvenes estudiantes de primero de medicina. Que algún jovencito abra mis tripas y aprenda qué hay por allí dentro.

En cuanto a ceremonias, sólo deseo una. Que mis familiares y amigos se vayan a tomar unas copas y brinden en mi memoria por mi querida amiga, la muerte, la hermana gemela de la vida.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Cada vez que nos estresemos, podremos sosegarnos pensando en nuestra propia muerte.
2. Imaginarnos muertos es una buena medida preventiva de las ansiedades cotidianas.

Capítulo 10:
Modelaje

Otra técnica que empleo en mi consulta para ganar racionalidad es la de fijarse en personas que se caracterizan por su fuerza y buena salud mental. Se trata de observarles, de estudiar su manera de pensar para aprender por modelaje.

Los entrenadores profesionales saben que una de las mejores técnicas de enseñanza es el modelaje, esto es, observar la ejecución de buenos atletas para que el cerebro de los aprendices capten de forma inconsciente lo que hace el experto.

Se aprende mucho mejor observando a un gran jugador de tenis jugar que recibiendo explicaciones de cómo realizar los golpes. Al parecer, tenemos todo un grupo de neuronas en el lóbulo prefrontal (la zona de la frente) especializadas en aprender por modelaje, simplemente observando una y otra vez. Esas neuronas después repiten los impulsos nerviosos que llevan a que los músculos hagan los movimientos deseables.

El modelaje también nos servirá para aprender a cambiar el chip mental.

A continuación, hablaremos de auténticos campeones de la racionalidad, gente verdaderamente fuerte a nivel emocional. Ellos serán nuestros modelos y haremos bien en intentar pensar siempre como lo harían ellos. Personas como Stephen Hawking o Christopher Reeve —alias Superman— nos enseñan que es posible sentirse bien en prácticamente cualquier condición, porque el ser humano es así. La mente es flexible y ahí está la clave del bienestar emocional.

Recordemos que el origen del neuroticismo está en una valoración constantemente terribilizadora de muchas situaciones cotidianas. Los personajes de los que hablaremos nos enseñan a no terribilizar ni siquiera en situaciones que la mayoría consideraría dramáticas. En nuestras circunstancias, que no suelen ser tan difíciles, ¿cómo no vamos a ser capaces de alcanzar la realización y el bienestar emocional?

Stephen Hawking nació en Oxford, Inglaterra, en 1942, y en esa misma ciudad completaría toda su formación, incluida la universitaria. Hawking era un veinteañero de clase media con unas grandes aptitudes para las matemáticas, un estudiante muy bueno, aunque no el mejor de su promoción. No era el típico genio infantil. Nada hacía pensar que llegaría a ser, más tarde, uno de los mejores científicos del siglo XX. De hecho, en el campus era famoso, más que por su habilidad para la ciencia, por el buen saque que tenía con la cerveza negra.

Pero entre gamberradas y fiestas estudiantiles, Hawking fue aprobando los exámenes hasta llegar al último de la licenciatura. Aquella Navidad sus padres celebraron el éxito de su hijo en la cena de Nochevieja. Además, había conseguido —por los pelos— ser aceptado en la otra gran universidad de Inglaterra, Cambridge, para iniciar sus estudios de doctorado en… ¡nada menos que Cosmología!

—Voy a abrir esta botella que tenía reservada para este momento. ¡Por Stephen! —dijo su padre.

Sirvió a los que tenía al lado y le pasó la botella a su hijo al otro lado de la mesa. Stephen la agarró y se dispuso a llenar su copa. De repente, se dio cuenta de que no podía mantener el pulso, la botella le temblaba en la mano y sólo pudo llenar un tercio del vaso. El resto fue a parar al mantel, que quedó teñido por una espesa mancha rojo oscuro. Todos enmudecieron, pero su padre, rápido, exclamó:

—¡Copas en alto! ¡Por Stephen! —y todos brindaron al unísono disimulando su preocupación por la falta de coordinación del chico.

Aquella misma noche, el padre de Hawking, que era médico, hizo prometer a su hijo que acudiría a hacerse unas pruebas a Londres. Y es que, durante aquel año final de licenciatura, Stephen había empezado a experimentar extrañas dificultades motoras que iban en aumento: se tropezaba con los muebles, hablaba con menor claridad y le costaba acertar con la llave en la cerradura.

A las pocas semanas, los médicos le anunciaron que tenía una enfermedad muy rara, esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Este problema genético produce la degeneración de toda la musculatura voluntaria del cuerpo y suele conducir a la muerte en dos o tres años. Recién acabada su licenciatura, con toda la vida por delante, Hawking supo que estaba sufriendo una parálisis irreversible y que su vida iba a acabar muy pronto.

El mismo Stephen Hawking explica que, de todos modos, fue a Cambridge a iniciar su doctorado, pero cayó en una depresión muy profunda. Durante varias semanas, se encerró en el cuarto de su residencia universitaria. Sus padres, sus amigos y sus profesores intentaban ayudarle, pero el muchacho se negaba a ver a nadie. Estaba pasando por las típicas fases del duelo. Se preguntaba: «¿Por qué me sucede esto a mí?». Se enfadó con el mundo por su crueldad e incluso se negaba a creer en su diagnóstico. Su mundo interior era una tormenta de miedo y

ansiedad, con grandes olas de rabia y desesperación.

Pero una mañana helada de aquel invierno inglés, Hawking se levantó de la cama, y con profundas ojeras bajo los ojos, se miró al espejo, y dijo: « ¡Basta!» . Y no se lo dijo al universo…, ni a los médicos… ni a su enfermedad. Se lo dijo a sí mismo, ¡a su mente!

Aquel joven estudiante se juró a sí mismo que no iba a desaprovechar los pocos años que le quedaban quejándose. Iba a hacer algo valioso y a disfrutar del proceso.

Mucho tiempo después, él mismo explicó que durante aquellas semanas de convalecencia emocional, construyó una nueva filosofía personal que se podía resumir en: « Quejarse es inútil y una pérdida de tiempo. Aun cuando me falte toda la movilidad tendré muchas cosas maravillosas que hacer. Sin ir más lejos, investigar el Cosmos» .

El joven Hawking se afeitó, se duchó y salió de su cuarto. Cuando traspasó la puerta principal de su residencia, un antiquísimo edificio donde antes habían habitado estudiantes ilustres como sir Thomas Newton, su mirada era nueva, sus ojos centelleaban con un brillo desconocido. Iba a aprovechar cada minuto que le diese la vida, como un regalo.

A los tres años justos, Stephen, bastón en mano, acababa su doctorado con uno de los mejores trabajos de la historia de la cosmología. Sus profesores, científicos de primera línea mundial, se quedaron boquiabiertos. Ahí estaba, por primera vez, la teoría matemática del inicio del Universo, el Big Bang. Algo que estaban buscando los mejores científicos del mundo. ¡Y la había desarrollado un estudiante! Eso era simplemente… increíble. Sobre aquel período, Stephen diría: « El truco fue que me puse a trabajar en serio por primera vez en mi vida y vi que me gustaba hacerlo» .

Stephen Hawking había dejado asombrada a la comunidad científica por el alcance de sus investigaciones. Con una capacidad de análisis sin igual, sus teorías explicaban la formación y estructura del Universo de una forma nítida. Sus explicaciones ampliaban los hallazgos de Einstein y nos dibujaban, por primera vez, cómo era el cosmos, los agujeros negros, la luz, el tiempo… Montones de conceptos explicados en cadena, por primera vez en la historia de la cosmología. Conceptos que, en realidad, sólo unos pocos podían llegar a entender, y éstos, sólo de forma superficial. De la noche a la mañana, se convirtió, como dijo un periodista inglés, en Máster del Universo.

Tras ese primer éxito y con un puesto de catedrático de Física Teórica en el bolsillo, Stephen Hawking se casó con su primera mujer y enseguida tuvo dos hijos. Mientras tanto, la enfermedad seguía su progresión condenándolo a la silla de ruedas.

Extrañamente, al margen de la parálisis, su estado físico general era bueno y su vida no corría peligro, pero fue perdiendo movilidad hasta que sólo le

quedaron sanos los músculos de los dedos de las manos. Cada vez que Hawking se daba cuenta de un nuevo avance de su parálisis, se decía con firmeza: « ¡Quejarse es una pérdida de tiempo!» .

Con el transcurso de los años, Stephen Hawking ha seguido investigando, acumulando premios y reconocimientos. Ha publicado un libro, *Breve historia del tiempo*, que ha vendido más de diez millones de copias en todo el mundo. Pero para muchos, lo más valioso de este hombre de sólo cincuenta kilos de peso encasquetado en una enorme silla de ruedas, es su positividad, su mensaje sobre la felicidad.

En el verano de 2009, Hawking acudió a Santiago de Compostela a recoger un premio por su trayectoria científica. A continuación, transcribo un pequeño fragmento de una entrevista que le hicieron, en aquellos días, para *La Vanguardia*:

> *En 1963 le diagnosticaron esclerosis lateral amiotrófica. A pesar de ello, usted ha seguido con una brillante carrera como investigador. ¿Cuál es el truco?*
>
> No tengo nada positivo que decir acerca de la enfermedad motora que padezco, pero sí que me enseñó a no compadecerme, porque hay otros peor que yo, y porque yo pude seguir con lo que quería hacer. Quejarme sería inútil y una pérdida de tiempo. Es verdad, además, que ahora soy más feliz que antes de desarrollar este mal. Yo le diría a toda la gente que lo está pasando mal que hay salida de cualquier agujero negro… porque no hay peor agujero que éste en el que yo vivo. Mis expectativas fueron reducidas a cero cuando tenía 21 años. Los médicos me diagnosticaron una enfermedad que, en la mayoría de los casos, concluye con el fallecimiento del paciente. En concreto, me dijeron que no acabaría con vida mi doctorado y desde entonces, todo me parece un extra. Aquél fue mi período oscuro, sufrí una depresión, me preguntaba por qué me tenía que pasar esto a mí, pero finalmente decidí seguir viviendo y luchar. Conocí a mi primera esposa, tuve hijos y acabé mi doctorado con un trabajo que sentó las bases matemáticas del Big Bang. Pasé de sentirme lo más bajo a ser un héroe.

Y hasta el día de hoy, Stephen Hawking sigue sintiéndose un héroe de su propia vida. En ocasiones, sufrimos porque no tenemos pareja, hijos, un trabajo seguro, no somos tan guapos o listos como quisiéramos… y, entonces, en mi consulta leemos esta entrevista y nos preguntamos: « ¿Qué nos diría Hawking si te tuviese delante ahora mismo?, ¿qué te diría acerca de los hándicaps de los que te quejas?»

El auténtico Superman

Otro de mis personajes favoritos en el ámbito de la salud mental, por su capacidad para afrontar la adversidad con naturalidad, fue Christopher Reeve, el actor que encarnó a Superman en la gran pantalla. Su historia es conocida por todos. Casado y padre de tres hijos, a la edad de 43 años sufrió un accidente mientras montaba a caballo y se quedó paralítico. Sólo podía mover la cabeza, e incluso para respirar necesitaba tener una máquina conectada directamente a la tráquea.

Durante los primeros días en el hospital, postrado en una cama y ya consciente de la gravedad de sus lesiones, el actor norteamericano habló a solas con su esposa Dana:

—Mira cómo estoy. Es mejor acabar con todo lo antes posible. Lo entiendes, ¿no? ¿Me ayudarás?

Sin poder contener las lágrimas, su mujer, una persona también excepcional, se tomó unos segundos para responder:

—Sí. Lo haré.

Se hizo el silencio entre ambos, se miraron fijamente a los ojos y Dana prosiguió:

—Te diré esto una sola vez: te apoyaré en cualquier cosa que quieras hacer porque es tu vida y tu decisión. Pero quiero que sepas que estaré contigo para siempre, no importa lo que pase. Sigues siendo tú y te amo.

Christopher Reeve cuenta en su autobiografía, *Still me* (*Aún sigo siendo yo*), que estuvo reflexionando durante esos días impactado por la determinación de su esposa.

Finalmente, tomó una decisión: iba a vivir. Y no sólo eso, sino que iba a hacer algo hermoso por sí mismo y por los demás. ¡Iba a aprovechar su vida como no lo había hecho hasta ahora!

Y, efectivamente, a partir de ese día, su vida se convirtió en una auténtica aventura como las que antes encarnaba en la ficción. Para empezar, se fijó tres objetivos. El primero, cuidarse a sí mismo de una forma ejemplar, acudir a los médicos más prestigiosos e intentar mejorar su situación médica como si de una competición deportiva se tratase.

En segundo lugar, iba a crear una fundación para la investigación y ayuda de las personas con lesiones medulares. Los fondos que aportó y la experimentación personal que llevó a cabo permitieron que la ciencia avanzase en ese ámbito como nunca antes se había hecho.

Tercero, se propuso amar a su familia y a sus amigos de la forma más profunda y enriquecedora posible.

Christopher Reeve sobrevivió nueve años más. El 10 de octubre de 2004 falleció a causa de una infección que no pudo curarse, pero durante todo ese

tiempo, tuvo una vida maravillosa. Se sintió fuerte y feliz. Su esposa y sus hijos estuvieron a su lado y disfrutaron de la sensación de estar haciendo algo verdaderamente útil y emocionante.

Con respecto a la investigación de nuevos tratamientos para las lesiones medulares, el impulso de Reeve fue decisivo para hallar nuevas terapias con células madre. En aquellos años, el presidente de Estados Unidos, George W. Bush, prohibió la investigación con esa metodología y Reeve entabló una lucha sin cuartel en contra de esa ley fanática e ilógica.

Al mismo tiempo, él mismo se sometió a tratamientos innovadores fuera de Estados Unidos, en programas científicos promovidos por su fundación. Antes de morir, Reeve había logrado un hito en la medicina de las lesiones medulares: recuperar el 80% de la sensibilidad epidérmica de su cuerpo. En aquellos días, declaró:

> Recuperar la sensibilidad, sentir el tacto después de tantos años es algo tremendamente significativo. Significa, nada más y nada menos, que puedo sentir cómo me tocan mis hijos. Y esto es una diferencia de una extraordinaria importancia para mí.

De hecho, gracias a su trabajo, ya se han tratado con éxito algunas parálisis usando células madre, como la lesión medular de la coreana Hwang Mi-soon en el año 2004.

En varias ocasiones, Reeve habló de su receta para el optimismo: « Es de una importancia capital no dejarse vencer nunca por la negatividad. No sólo por salud mental, sino, literalmente, por la salud física. Porque si se deja que la negatividad campe a sus anchas, se expande. Tú tienes mucho poder sobre tu mente. Úsalo» .

Su vida estaba centrada en lo que podía hacer y no en sus limitaciones. De esa forma, conseguía hacer de cada día algo hermoso y, como descubrió, las posibilidades eran inmensas. En una entrevista que concedió en aquellos años, afirmó: « Lo mejor que puedo hacer es empezar la jornada preguntándome algo así como: "Bueno, ¿qué puedo hacer yo hoy? ¿Hay algo que pueda emprender, alguna llamada de teléfono que hacer, una carta que escribir, una persona con la que tenga que hablar?"» .

Años más tarde, sus tres hijos recuerdan aquella época como la más bella de su vida. Además, la experiencia fue una auténtica escuela de vivir: « Lo más admirable que aprendimos de papá y mamá fue que debíamos centrarnos en lo positivo, en vez de hacerlo en lo que no tenemos. Si nos concentramos en lo que poseemos y no en las carencias, se abre todo un mundo de posibilidades» .

Las historias de Hawking o Reeve no son exactamente historias de superación. Desde mi punto de vista, son relatos de salud mental. Estos hombres descubrieron la base del bienestar emocional, que consiste en saber que ya poseemos todo lo

necesario para tener una vida muy buena.

Todos nosotros, sea cual sea la situación en la que nos encontremos, ya podemos ser felices. ¡Hoy! Porque aunque nos falte un novio con el que vivir, un empleo seguro, compañía…, todo eso no es suficiente como para quitarnos la alegría, la capacidad de hacer cosas hermosas. La mayor parte de las razones por las que nos lamentamos son humo, lloramos por carecer de tonterías innecesarias para la felicidad, aunque a veces nos cueste tanto verlo.

Muchas veces, en mi consulta, hablamos sobre Stephen Hawking, Christopher Reeve y muchos otros modelos de salud mental. Leemos entrevistas y fragmentos de sus biografías. Y, cuando hemos acabado de hacerlo y hemos entendido su potente mensaje, les pregunto a mis pacientes: «¿Quieres ser tú también del club de Stephen Hawking?». La respuesta suele ser un decidido y potente ¡sí!

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Incluso estando paralizado podríamos tener una vida emocionante.
2. Se trata de «no quejarse» y fijarse en lo que sí podemos hacer.
3. Si me pregunto: «¿Que me dirían Hawking o Reeve de mis quejas?» obtendré una buena corrección a mis terribilizaciones.

Tercera parte:
Aplicaciones prácticas

Capítulo 11:
Perder el miedo a la soledad

En la provincia de Bihar, en India, vivía un viudo llamado Kumar con su amado hijo Samu. Cuando la hermana de Kumar contrajo una rara enfermedad infecciosa, éste decidió ir a visitarla. Había cierto peligro de contagio, así que Kumar dejó solo a Samu, que ya tenía 11 años y sabía hacerlo todo en casa.

Pero en ausencia de Kumar, unos bandoleros entraron en la vivienda y robaron todo lo que había de valor. Y no sólo eso; para no dejar testigos, decidieron raptar a Samu e incendiar la casa.

El regreso de Kumar no pudo ser más doloroso. En cuanto llegó y vio la casa calcinada, el terror se apoderó de su mente y corrió a buscar el rastro de su hijo. En un rincón, encontró unos huesos quemados y dedujo que debían de ser los restos del pequeño Samu. Con el corazón roto, tomó delicadamente los huesos y cenizas que había debajo y los metió en una bolsa de terciopelo.

Pero al cabo de unos meses, el pequeño Samu consiguió escapar de los bandidos y viajó de vuelta a su pueblo. Una vez allí, buscó la nueva casa de su padre y llamó insistentemente a la puerta.

—¿Quién llama? —preguntó el padre sin ganas de ver a nadie.

—Soy Samu, ábreme —contestó el niño.

Kumar estaba muy deprimido y sólo le alcanzaron las fuerzas para coger su saco con los restos de su hijo y decir:

—Tú no eres mi hijo. A él lo tengo yo en mis brazos ahora mismo.

—¿Qué dices, padre? ¿Te has vuelto loco? Soy Samu, tu hijo —dijo el chico, empezando a pensar que quizá se trataba de otro hombre y no de Kumar.

—Vete, bandido. Si abro la puerta será para quitarte la vida. No nos molestes más a mí y a mi pobre hijo —gritó el padre.

Finalmente, Samu se dio por vencido y salió del pueblo convencido de que allí no sería nunca más bien recibido. Kumar, por su parte, siguió abrazando su saco de huesos hasta el día de su muerte.

Esta clásica historia oriental pretende ilustrar cómo, a veces, nos aferramos a ideas falsas que nos traen, invariablemente, la desdicha. Si nos atreviésemos a explorar otras propuestas, cambiaría por completo nuestra percepción de muchos de nuestros miedos o amenazas inventadas. El temor a la soledad o al aburrimiento son dos ejemplos de ello. Si cambiamos nuestra forma de entender estas dos emociones, de repente, el miedo a la soledad o al aburrimiento se

desvanece por completo. En una ocasión, estaba dando una conferencia sobre psicología cognitiva y, en el turno de preguntas, un hombre que debía de tener más de 70 años, me dijo:

—Está muy bien todo lo que dice usted. Me gusta. Pero yo estoy muy triste por culpa de algo que no tiene solución. Mi esposa murió hace dos años y me siento muy solo. ¡Y es que la soledad es muy mala!

En ese mismo momento iniciamos un debate sobre un tema clave —la soledad— que he mantenido muchas veces. Le pregunté con cierta socarronería:

—Ah, entiendo. Así que está usted viviendo en una isla desierta, ¿verdad?

—No. Vivo en Barcelona. De hecho, cerca de aquí —respondió riendo, porque, aunque profundamente infeliz, aún mantenía su sentido del humor.

Entonces, enérgicamente, le dije:

—¡Pues no entiendo eso que me cuenta! Si miro ahora mismo por la ventana de esta sala, veo pasar a mucha gente por la calle. ¡Esa soledad de la que me habla está sólo en su mente, amigo!

Y es que el temor a la soledad es una idea absurda que abunda en nuestros días y que no tiene ni pies ni cabeza. Nadie está solo en nuestras ciudades, pueblos o incluso aldeas… Siempre hay gente a nuestro alrededor y, sin duda alguna, muchas personas desearían tener una maravillosa relación con nosotros. ¡Esa soledad de la que hablan muchos es una quimera! ¡Basta ya de creer en ese fantasma inexistente!

Mi interlocutor me explicó un poco más acerca de sus sensaciones:

—Pero es que cuando me levanto de la cama, veo que ella no está y que tengo todo el día por delante, y se me hace un mundo.

Como hemos visto en los capítulos anteriores de este libro, las emociones son producto de unos pensamientos determinados. La falta de un ser querido produce malestar, pero después de un tiempo (entre seis meses y un año), somos nosotros los que mantenemos la tristeza, porque ésta ya debería haber dejado paso a las ganas de vivir, a experimentar vivencias hermosas. ¡Ya lo creo que sí! Eso sí…, si no te dices lo contrario.

Sin darse cuenta, nuestro anciano amigo defendía su propia tristeza, argumentaba a favor de ella. Se decía a sí mismo frases del estilo: «¡Es horrible no tener a mi esposa conmigo! ¡No puedo hacer nada valioso por mí y por los demás!».

Más adelante, tuve la oportunidad de tratarle en mi consulta y, con un poco de apertura mental, empezó a vislumbrar que tenía muchas opciones de disfrutar de sus últimos años de vida. Muy pronto, sus emociones cambiaron. Empezó a frecuentar clubes de jubilados y a planear actividades con ellos. Al poco tiempo, me confesó:

—Siempre echaré de menos a mi mujer, pero no depresivamente como antes. Simplemente, no quiero desaprovechar el tiempo que me queda.

En una ocasión, vi un documental filmado por el cineasta francés Christophe Farnarier sobre los quehaceres de Joan Pipa, un encantador pastor de ovejas catalán que ilustra el estilo de vida de la montaña pirenaica, en vías de extinción.

Joan pastorea ovejas desde los 8 años y continúa haciéndolo a los 73. Cada día de su vida sale a la montaña con sus casi mil cabezas de ganado y afirma que, para él, cada día es una fiesta. Ama las montañas, los prados, sus animales, la naturaleza en su conjunto. Joan vive con su mujer y su hija, pero pasa largas temporadas viajando con sus animales en trashumancia.

Joan Pipa es un tipo fuerte y feliz que rebosa amor por la vida. Y, además de vivir en un lugar ya de por sí bastante aislado, pasa mucho tiempo solo, en compañía de sus ovejas. Él es un ejemplo —entre cientos de miles— de que se puede ser muy feliz en soledad. Eso sí, si dejamos de lamentarnos.

Una oportunidad para organizarse mejor

¿Qué es realmente la soledad? Para una persona sana, que no se bombardea a sí misma con mensajes debilitantes, se trata de una sensación reconfortante de tranquilidad, descanso o concentración en los intereses propios.

Para una persona madura, ¿la soledad podría ser, en alguna ocasión, un poco negativa? Sí, pero muy poco. En realidad, sólo puede ser un poco molesta en el sentido de echar de menos a alguien en particular en un momento dado. Pero se trata de un sentimiento pasajero y, enseguida, nos concentramos en los maravillosos planes que podemos ir realizando ¡desde ya!

En alguien racional, la emoción negativa que puede producir la soledad es muy pequeña, casi imperceptible, como un picor que se soluciona rascándose.

Lo mejor que podemos hacer es pensar en la soledad como en un tiempo fantástico de recapitulación, de planificación de nuevas aventuras vitales. Estar solo es como borrar la pizarra para disponerse a llenarla de actividades realmente positivas y gratificantes, seleccionando cuidadosamente lo que deseamos hacer y a quién queremos ver.

No hay ninguna prisa por hacer nada compulsivamente. En ámbitos budistas se dice que el buen monje hace pocas cosas, pero las pocas que hace, las hace muy bien. Parsimoniosamente, disfrutando de cada acción, la persona madura y feliz dirige su vida como el pintor que trabaja con su lienzo: disfruta creando una obra de arte.

Aquí en España, en China o en Marte —cuando habitemos allí—, la soledad no es una situación demasiado mala que pueda ponernos tristes. Ni siquiera puede preocuparnos un poco. Y lo contrario es pura superstición neurótica. ¡No nos digamos eso y la soledad dejará de ser un problema para siempre!

El diván de Rafael

En mi despacho de Barcelona tengo un sofá de color amarillo anaranjado. Se trata del típico diván de psicoanalista donde los pacientes se tienden para hablar de sí mismos mirando al techo, relajados, abstraídos en su mundo. Yo no me dedico al psicoanálisis, pero ahí está el diván, como un objeto decorativo que rinde respeto a la tradición de la psicología. A muchos de mis pacientes les explico, a lo largo de nuestro trabajo terapéutico, medio en serio, medio en broma, una historia personal: les digo que un día yo me retiraré en ese diván. Quiero decir que lo dejaré todo: mi trabajo, mi pareja, etc. y me iré a vivir a ese sofá. Me tumbaré ahí y ya no me moveré más. Con los ahorros que tenga, haré que me traigan la comida y todo lo que necesite. No trabajaré, no veré la tele, no leeré, no haré nada excepto estar allí tendido todo el día y toda la noche.

Y lo más interesante del asunto es que estaré muy bien. Bueno, quizá sea aburrido, lo admito, pero el aburrimiento todavía no ha matado a nadie. Además, creo que tendré muchos momentos de placidez: mirando a la pared, viendo las diferentes tonalidades de blanco que se crean al entrar los rayos de sol por la ventana… También usaré mi imaginación para crear historias que me entretengan, que me emocionen, que me causen placer.

Asimismo, podré recordar cosas hermosas del pasado y regocijarme. ¡Qué bien estaré! Y es que se puede estar genial así, sin hacer nada. ¡Ya lo creo que sí!

Desde el punto de vista de la salud mental, es importante saber, comprender, ¡meterse en la mollera!, que la simple existencia ya es placentera, confortable. No hay que correr a ningún lugar para llenar ningún vacío. ¡Relájate!

El gran matemático y filósofo del siglo XVII, Blaise Pascal, dijo en una ocasión: « Todos los problemas de la humanidad proceden de la incapacidad del hombre para estarse quietecito en una habitación, sentado y tranquilo» .

Claro, eso es un gran problema, porque « creer» estúpidamente que necesitas entretenerte para estar bien es el origen de la neurosis. Si crees eso, es que ya has empezado a hacer cosas por temor (temor a aburrirte). Entonces, tu actividad

estará teñida por la compulsión, esa tendencia neurótica a hacerlo todo mecánicamente, con estrés, descuido, sin cariño…

Por eso, siempre digo que cualquier día me retiraré a mi diván y ya no me moveré más de allí. Y estaré bastante, bastante bien.

Es sorprendente la cantidad de gente que tiene miedo al aburrimiento. Secretamente, temen aburrirse y andan tapando esa posibilidad con actividades intrascendentes y poco gratificantes. O se llenan el día de tareas, pequeñas obligaciones que no dejan hueco a nada más. Estas personas lo suelen pasar mal cuando llegan las vacaciones, particularmente si van de viaje, porque en un lugar diferente al acostumbrado es más difícil llenar la jornada de actividades.

El miedo al aburrimiento es como el miedo a la soledad: absurdo, fantasioso, irreal. De verdad: ¡no hay nada que temer! Como sucede con la soledad, si le perdemos el miedo, el aburrimiento es una sensación de malestar muy ligero. Y, en muchas ocasiones, incluso puede ser placentero.

Aburrirse para crear

De hecho, las grandes obras de la humanidad se han llevado a cabo gracias al aburrimiento. Seguramente, Miguel de Cervantes escribió *El Quijote* porque se aburría en las tórridas tardes del verano castellano y empezó a imaginar una historia sobre un caballero andante. Así, poco a poco, plácidamente, empezó a escribir su gran obra y el aburrimiento trocó en dulce entretenimiento, diversión y finalmente pasión.

El aburrimiento placentero también me hace pensar en el *dolce far niente* italiano, el dulce no hacer nada. Para la generación burguesa de las décadas de 1950 y 1960 en Roma, el hecho de no tener ninguna ocupación, dejar pasar el tiempo entre libros, arte, amor y seducción era uno de los mayores placeres de la vida. ¡Aburrirse puede ser dulcemente agradable!

En todo caso, el aburrimiento no supone ninguna amenaza seria: aburrirse no es peligroso para la integridad física, no hay ningún tigre acechando… ¡En fin, no hay que tenerle miedo! En el peor de los casos, puede ser un poco incómodo, pero no demasiado.

Saber aburrirse, no asustarse por ello, sacarle partido o, al menos, tolerarlo, es una cualidad importante para aquellos que quieran tener una vida emocionante. Parece paradójico y quizá lo sea, pero es así: aburrirse de vez en cuando es una

condición necesaria para tener una vida emocionante.

Todo aventurero tiene momentos de hastío en el devenir de sus aventuras: largas horas esperando en un aeropuerto, quedarse dos días atrapado en un pueblo perdido sin transporte, etc. Más adelante, en este libro, veremos que la tolerancia a la frustración es una habilidad muy valiosa, pero, además, si nos relajamos, no lo sufriremos tanto y, a cambio, obtendremos una especie de pasaporte para hacer lo que queremos hacer.

¡Socorro: no me puedo decidir!

Y algo parecido pasa en el ámbito de las decisiones: a veces, nos entra un miedo irracional a decidir. Como veremos a continuación, este problema se debe a que desarrollamos lo que yo llamo «el complejo de Damocles».

Recuerdo un caso de dificultad para decidir bastante curioso. Un paciente llamado Bruno vino, en una ocasión, a la consulta bastante abatido porque su principal afición, la que le daba más placer, se había arruinado aquella semana por un problema de indecisión.

A Bruno le gustaba mucho acudir a un servicio de prostitución de lujo de Barcelona. Iba, sin falta, una vez por semana. Me explicó que, la última vez, la *madame* le había mostrado, como era habitual, un álbum de fotos de las chicas disponibles. Bruno se fijó en dos de las profesionales: una era rubia, alta y con clase. La otra morena, curvilínea y sensual. Le gustaban las dos por igual. Pero, de repente, no sabía por cuál decidirse.

Al cabo de media hora de intenso debate interno, la *madame* se encaró con él:

—¡Oye, chato, decídete o te largas! ¿Qué te piensas que es esto, una biblioteca?

Bruno, presionado por la situación, escogió al azar, pero me confesó:

—Una vez con la chica, no pude disfrutar nada. Todo el rato pensaba en que tenía que haber elegido a la otra. De hecho, ni siquiera pude acabar. ¡Me dio mucha rabia, con lo caros que son estos servicios!

El problema de Bruno, como en todos los casos de indecisión, es que no podía permitirse fallar. Él mismo se presionaba hasta tal punto que le resultaba muy difícil escoger.

Por culpa de sus valoraciones mentales, la persona ve como algo insoportable «no disfrutar tras haber invertido mucho dinero», y esa obligación de gozar

introduce demasiada presión en el acto sexual.

Las personas con dificultades para decidir crean siempre, en su mente, dos alternativas peligrosas, y se ven atrapadas entre ellas como Damocles con su espada. En el caso de Bruno: « Estar con la rubia cuando la mejor es la morena» o, al revés, « Decidirse por la morena y perderse la rubia» . En su mente, ambas posibilidades de error eran terribles porque el elevado gasto que le suponía su afición semanal le obligaba a disfrutar al máximo.

La solución para los indecisos siempre pasa por darse cuenta de que ninguno de los dos fallos son « terribles» : pueden ser « un poco malos» , pero nada más. Es decir, aunque falle, Bruno sobrevivirá y podrá ser feliz.

Una espada de damocles mental

Para explicar este concepto suelo plantearles a mis pacientes un juego:

—Imagina que te digo lo siguiente: « Mañana por la mañana, al salir el sol, iré a tu casa y te cortaré la mano derecha o el pie derecho» .

—¡Vaya terapeuta más expeditivo! —suelen bromear—. ¿Me cortarás una de las dos cosas, entiendo?

—Sí. Pero como soy muy generoso, te dejaré escoger. Tienes toda la noche para decidir qué prefieres que te corte: la mano o el pie —aclaro.

—¡Pues escojo que no me cortes nada! —proponen.

—No. Eso no vale. Si no te decides por algo, te cortaré los dos miembros. Ahora, dime, ¿cómo crees que pasarás la noche? ¿Te resultará fácil decidirte? —pregunto.

Llegados a este punto, todo el mundo me responde que, de ser verdad el macabro juego, lo pasarían muy mal a la hora de decidir: ¡sería muy difícil hacerlo! Le darían vueltas a la decisión una y otra vez, y una vez que se hubieran decidido por algo, volverían a revisar de nuevo los pros y los contras… ¡seguramente toda la noche!: « ¿Qué es peor? ¿No poder usar tu mano diestra, la que empleas para la mayor parte de tus tareas o no poder caminar bien nunca más?» .

Lo que quiero explicar con este juego es que la indecisión tiene su origen en pensar que los errores son fantasiosamente graves, como perder la mano o el pie. La buena noticia es que no es así: en la gran mayoría de casos, una mala decisión no implica riesgos para la supervivencia física, así que no es algo grave. Por lo

tanto, no hay tanto problema a la hora de decidir.

Sin embargo, el neurótico evalúa como algo «insoportable» fallar, como si le fuesen a cortar el pie o la mano. Y ahí está el verdadero error.

El fenómeno de la indecisión se asemeja también a caminar sobre un tablón a un metro o a cien metros del suelo. Si alguien nos propone intentar el malabarismo de andar sobre una madera que pende a un metro del suelo, no tendremos problema para intentarlo y seguramente lo consigamos. Si nos proponen caminar a cien metros de altura, nos entrará el pánico y, en consecuencia, será más difícil conseguirlo. Pues bien, el neurótico está siempre exagerando la distancia al suelo de una posible caída.

¿Mi mujer o mi amante?

Otro caso típico de indecisión es cuando una persona se debate entre seguir con su pareja o dejarla para iniciar una nueva vida con su amante. Se trata de un clásico en la consulta del psicólogo. La persona está indecisa entre dos amores que le aportan cosas diferentes y, realmente, no puede escoger.

Muchas veces, los dos amores le presionan para que la persona decida lo antes posible, pero cuanto más presionado se siente, menos sabe… Al final, la situación es muy dolorosa: la persona indecisa no duerme, no come, está hecha un lío monumental, y pese a que rumia sin cesar… ¡no se puede decidir!

Una vez más, el eje del problema está en las creencias irracionales que le hacen desarrollar el complejo de la espada de Damocles: «Si se decide por su esposa y pierde la oportunidad de vivir una vida de aventura, eso sería terrible». Y, lo contrario, perder la vida familiar por algo que quizá sea pasajero sería un error imperdonable. Esto es, cualquiera de las dos amenazas es ¡como si hubiese caído una bomba nuclear sobre la ciudad!

Generalmente, cuando las personas reflexionan a fondo sobre esto y se dan cuenta de que ninguna de las opciones fallidas —en el caso de que lo hagan— son tan desastrosas, se relajan y escogen con facilidad. Pero tienen que comprender en profundidad que serán capaces de ser felices en cualquier caso.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. La soledad y el aburrimiento NUNCA pueden ser sensaciones muy desagradables, a no ser que te convenzas a ti mismo de ello.
2. La dificultad neurótica a la hora de tomar decisiones es fruto de terribilizar sobre las consecuencias negativas de los errores.
3. Esos errores y sus consecuencias no son horrorosos, así que relájate. Verás que ahora sí es fácil decidir.

Capítulo 12:
Superar el miedo al ridículo

En la antigua ciudad de Kioto habitaba un gran samurái. Ya era anciano, pero aún era capaz de vencer a cualquier oponente, tanto con el sable como con el bastón de kendo. Su reputación era tan grande que tenía muchos estudiantes a su cargo.

Un día, llegó a la ciudad un joven guerrero bravucón, aunque no muy hábil. Durante su primera semana oyó hablar del anciano samurái y quiso recibir sus enseñanzas.

—Señor, os pido que me aceptéis como alumno —dijo cuando tuvo enfrente al maestro.

El samurái respondió:

—No tengo tiempo para ti. Vete y busca otra escuela.

El joven se sintió herido, entró en cólera y empezó a insultar al maestro:

—Eres un viejo idiota. ¿Quién te querría como profesor? Estaba bromeando. Nunca tomaría clases con un inútil como tú.

Los estudiantes del samurái se quedaron perplejos ante el atrevimiento del joven forastero y se quedaron esperando la contundente réplica de su maestro a base de golpes y llaves marciales. Pero el samurái siguió ordenando sus libros como si nada. El joven, envalentonado, subió todavía más el tono:

—¡No sirves para nada, viejo farsante! ¡Además, hueles como una montaña de boñigas de vaca!

Y como el samurái no respondía, el joven escupió, dio golpes a los muebles y movió su palo kendó en el aire durante un buen rato. Finalmente, se cansó y, viendo que nadie le respondía, se fue un tanto avergonzado.

Algunos de los estudiantes más jóvenes que había allí reunidos soltaron una lágrima al ver que su maestro ni siquiera había hecho el intento de defender su honor y el de la escuela. Uno de ellos se limpió los ojos y dijo:

—¿Cómo ha podido soportar semejante vileza?

El maestro, sin dejar de ordenar sus cosas, respondió:

—Si alguien te hace un regalo y no lo recibes… ¿a quién pertenece ese regalo?

Aunque no lo parezca a primera vista, la historia del samurái que no se inmutaba ante los insultos tiene que ver mucho con la siguiente neura que nos proponemos combatir aquí: la vergüenza o el miedo al ridículo.

La vergüenza es un problema mayor de lo que imaginamos. ¡Por culpa de ella, perdemos tantas oportunidades de disfrutar de la vida! Por vergüenza, dejamos de conocer personas maravillosas con las que tener un bellísimo romance. Por vergüenza, dejamos de aprender cuando no levantamos la mano para admitir que no entendemos. Por vergüenza…, siempre por la estúpida vergüenza, perdemos tanto… Ya lo decía el escritor Jean de La Fontaine: «La vergüenza de confesar el primer error, hace cometer muchos otros».

Y es que la vergüenza nos puede producir auténtico pavor. En una encuesta se comprobó que las personas temen más a hablar en público que a la muerte. De hecho, el temor a hacer el ridículo es el miedo número uno en nuestra sociedad. ¡Qué cosa más absurda!

En muchos de los trastornos que tratamos los psicólogos, la vergüenza desempeña un papel importante en el desarrollo y mantenimiento del problema. Por ejemplo, en los ataques de ansiedad la persona suele tenerle mucho «miedo al miedo», en parte, por vergüenza a hacer el ridículo o armar un pollo en público en caso de sufrir los síntomas de la ansiedad aguda. De hecho, todo tratamiento efectivo de este problema pasa por reducir esa vergüenza.

Así, tanto si tenemos un trastorno de los llamados «neuróticos» (depresión o ansiedad), como si deseamos hacernos más fuertes a nivel emocional, tendremos que intentar eliminar el miedo al ridículo o reducirlo todo lo posible.

Existen dos vías cognitivas (de pensamiento) para combatir la vergüenza. La primera consiste en no darle demasiada importancia a la propia sensación de ridículo, es decir, entender que es normal la emoción de vergüenza y, por tanto, imposible de eliminar del todo. La segunda vía —la esencial— gira en torno al hecho de darse cuenta de que nuestra imagen social es poco importante. Si pensamos así, nunca tendremos demasiada sensación de ridículo porque, simplemente, nos importará muy poco lo que los demás opinen de nosotros. Veámoslo.

La vergüenza no mata

Efectivamente, la experiencia de hacer el ridículo es un poco desagradable, pero no es el fin del mundo. De hecho, no deja secuelas físicas ¡como la ceguera o la pérdida de un brazo! Es decir, no es tan malo como nos solemos decir a nosotros mismos.

Si perdemos miedo al hecho en sí de pasar vergüenza, nos daremos cuenta de que, muchas veces, el ridículo vale la pena si a cambio obtenemos beneficios. Levantar la mano en clase para preguntar puede dar un poco de reparo, pero es conveniente, y el cosquilleo en el estómago pasa muy rápido. Invitar a una chica a salir nos provocará un nerviosismo repentino, pero si acepta, ¡qué pasada!

Existen deberes conductuales que algunos psicólogos emplean para enseñar la lección de que la vergüenza no mata a nadie. El objetivo de esos deberes es que los pacientes experimenten la emoción del ridículo una y otra vez hasta que se habitúen a ella.

La idea es que las personas se expongan de forma gradual. Albert Ellis, el padre de la psicología cognitiva, proponía a sus pacientes que pidiesen dinero por la calle. Por ejemplo, pedir un euro a veinte personas desconocidas, todos los días, durante una semana completa. Para las personas muy vergonzosas, « hacer de mendigo» es una práctica bastante difícil.

La siguiente tarea contra la vergüenza podría ser ir en metro y anunciar las paradas en voz alta cuando el tren llegue a sus destinos. Los otros viajeros pensarán que uno está loco, y se suele pasar bastante vergüenza.

Por último, recuerdo uno de los ejercicios más avanzados que proponía Ellis, que consistía en coger una correa de perro y atarla a un plátano. Se trataba de pasear la banana por la calle simulando que la tratamos como a una mascota.

Todos estos ejercicios tienen como objetivo perderle el miedo a la vergüenza a base de exponerse una y otra vez a ella y darse cuenta de que después de haber hecho el ridículo la vida sigue igual. Otra de las opciones clásicas para dejar de ser muy vergonzoso es apuntarse a un curso de teatro. La disciplina de las actuaciones delante de un público también inhibe el miedo al ridículo.

Tengo que admitir que todas estas estrategias tienen cierta efectividad, pero yo no las recomiendo. Pienso que es más eficaz e inocuo darse cuenta (con el pensamiento) de que no sucede nada por pasar un poco de ridículo. Esto es, es mejor trabajar a nivel mental (o cognitivo) que conductual. Al final de este libro, en el último capítulo, explicaré con más detalle la diferencia entre el enfoque cognitivo y el conductual.

La paradoja «Estar abajo para llegar a lo más alto»

Pero, para disminuir todavía más la vergüenza y la timidez, es necesario ir

más lejos y atacar a la propia base mental de esas emociones, el auténtico origen de la vergüenza, que es la «necesidad» inventada de mantener cierta imagen positiva basada en logros o capacidades.

Como veremos a continuación, uno se libera definitivamente del miedo al ridículo cuando basa su valía en su capacidad de amar y no en capacidades o logros. A las personas fuertes no les importa mostrarse torpes, feas o pobres: sólo se muestran interesadas en su propia capacidad de hacer cosas hermosas, divertidas y positivas con los demás. Dicho de otra forma, se dejan de tonterías (la imagen) y se concentran en lo realmente valioso. Y es precisamente este enfoque, mantenido con firmeza, lo que les hace fuertes.

Las personas con carisma, con auténtica capacidad de atracción, son así. Piensa en Che Guevara, Gandhi, Kennedy. Lo que tenían en común es su sólida independencia de la opinión ajena. Nosotros también podemos adquirirla.

Muchas veces, explico en mi consulta la siguiente paradoja: «Para llegar a lo más alto, hay que saber estar abajo y estar bien», que está basada en mi convicción de que todas las personas tienen el mismo valor por su innata capacidad de amar.

Es muy sano mantener la filosofía que afirma que no necesito ser rico, elegante, inteligente, etc. para tener valor. Para mí, esta idea es básica en mi sistema filosófico por varias razones:

1. En primer lugar, creo firmemente en ello porque las personas que yo realmente aprecio son aquellas capaces de amar y no las que tienen una gran imagen. ¿De qué me serviría tener amigos excepcionalmente inteligentes y guapos, si no me aman ni se divierten conmigo?
2. En segundo lugar, es imposible no ser «menos» con frecuencia. En un círculo determinado, podemos encajar perfectamente, pero en otro, no conoceremos los códigos y costumbres y estaremos en inferioridad de condiciones. Pero ¿qué importa? Lo esencial es que somos personas maravillosas y estamos ahí para aprovechar cualquier ocasión de colaborar, amar y divertirnos.

Así que si no nos dejamos engañar por las apariencias y valoramos por encima de todo la capacidad de amar y hacer cosas gratificantes, la autoimagen deja de ser importante. Apreciaremos por igual a un indigente, un ministro, un potentado o un barrendero… A priori, todos nos merecerán el mismo respeto e interés, ya que pueden ser personas valiosas a la hora de compartir la vida. Incluso, nos merecerá el mismo respeto una persona con síndrome de Down, porque son individuos maravillosamente afectuosos.

Para profundizar en esta filosofía, nos podemos preguntar: «Si yo mismo fuese una persona con síndrome de Down, ¿merecería respeto?». Y la respuesta

es: « ¡Por supuesto que sí!» . Además, si fuera muy poco inteligente también podría tener una vida fantástica y compartirla alegremente con mis seres queridos.

Yendo un poco más allá: « ¿Puedo visualizarme como una persona con síndrome de Down y ser muy feliz?» ; « ¿Puedo visualizarme siendo tonto y pobre, pero valioso por mi capacidad de amar?» .

A esto es a lo que yo llamo « bajar abajo para estar en lo más alto» . Porque considero que las personas más maduras y fuertes son aquellas que pueden visualizarse con hándicaps y ser felices. Pueden verse con limitaciones, pero con una gran capacidad de amar y de hacer cosas positivas por sí mismas y por los demás.

Por eso, puedo contemplar la idea de ser « tonto» , pero valioso; « pobre» , pero maravilloso. Digamos que puedo ser tonto y pobre y estar orgulloso de serlo. En ese momento, me sitúo por encima de las valoraciones de los demás. En ese instante, me libero de la necesidad de la aprobación de los demás y me siento tranquilo frente a cualquiera.

El samurái del inicio del capítulo consiguió no verse afectado por las palabras del joven bravucón porque, si fueran ciertas, tampoco habría problema. Ser « viejo» , « maloliente» o « mal espadachín» no son insultos para él, sino características que tiene mucha gente valiosa. El samurái está dispuesto a ser todo eso y mucho más —si el destino lo quiere así— y aprovechar su vida al máximo.

Si pensamos así, cuando alguien nos diga: « ¡Pero qué tonto eres!» , podremos contestar: « OK, es posible; pero estoy orgulloso de no necesitar ser listo. Al margen de eso: ¿quieres colaborar y hacer algo divertido conmigo?» .

Lo valioso es hacer cosas valiosas

Efectivamente, mucho más importante que los logros y capacidades es la capacidad de amar. Y, en segundo lugar, las ganas de hacer cosas valiosas.

Si cuando alguien nos falta al respeto, nos concentramos en vivir la vida con emoción y plenitud, al margen de las palabras feas, focalizamos nuestra atención en algo diferente a la imagen y acentuamos la desactivación del problema. Para nosotros y para los demás.

Esto es, imaginemos que estamos en una cena con amigos y alguien dice en

voz alta:

—¡Pero qué camisa llevas! ¡Pareces un vagabundo! ¡Qué ridículo!

Aceptemos provisionalmente todo lo que nos dicen. Podemos comprender, en primer lugar, que ser un vagabundo no es un hecho tan negativo. Como ya hemos visto, ser pobre no dificulta la felicidad y no disminuye el valor personal.

Y, en segundo lugar, concentrémonos en aprovechar la vida, en ese momento y en los inmediatamente siguientes, aun siendo un vagabundo, al margen de nuestra imagen. Nuestra actitud, por tanto, puede reflejar el pensamiento: «De acuerdo, es posible que sea un vagabundo. Pero después de cenar, vamos a ir a bailar y pasaremos una noche inolvidable. ¿Te apuntas?».

Con esta maniobra queremos expresar —a nosotros mismos y a los demás— que la imagen no es tan importante como nuestra capacidad de disfrutar de la vida, de hacer cosas valiosas. Nuestra atención mental —y la de los demás— se traslada y pasa del hecho supuestamente ridículo a nuestra vitalidad y ganas de vivir a tope, lo cual es mucho más importante para todos.

No te tomes tan en serio

De hecho, la vergüenza y el temor al ridículo, cuando son muy fuertes, son problemas que afectan también a nuestras relaciones de amistad. Muchas veces, somos demasiado sensibles a las bromas de los demás, exigimos demasiado respeto, y esto puede acabar afectando a nuestra capacidad de relacionarnos.

Lo que debemos aprender entonces es que: ¡es normal que los demás se rían un poco de nosotros! También nosotros podemos reírnos de ellos.

Ése es el verdadero camino para superar la vergüenza excesiva y no otro: ¡que no te importe que se rían de ti! Sé que esto, de entrada, parece contraproducente y levantará el rechazo del lector, pero repito, el método es éste y no otro.

Las personas realmente fuertes y maduras están muy por encima de la evaluación ajena. No les importa demasiado que los demás les critiquen tontamente y, entonces, paradójicamente, gozan de un mayor respeto de los demás.

El libro *Un viejo que leía novelas de amor*, del chileno Luis Sepúlveda, está protagonizado por un hombre llamado Antonio José Bolívar que vive en una remota aldea de la amazonia ecuatoriana. El «viejo» llegó al Amazonas siendo

joven, después de la temprana muerte de su mujer. Deprimido y solo, encontró comprensión entre los indios jíbaros y vivió entre ellos muchos años.

Poco a poco, Antonio fue adoptando las costumbres indígenas y aprendió a conocer y respetar la selva. Olvidó su pena y vivió años de plenitud y goce. Sin embargo, un altercado con un gringo acabó en un asesinato en defensa propia y el viejo tuvo que abandonar el poblado indio.

Ahí empieza la novela. El viejo vive en una aldea de blancos, al borde de la selva, dejando pasar los últimos años de su vida añorando la vida noble entre los jíbaros.

Otro de los personajes del libro es el alcalde del pueblo. Un hombre mezquino y ruin que trata con desprecio a todo el mundo:

> El alcalde era un individuo obeso que sudaba sin descanso. Decían los lugareños que la sudadera empezó apenas pisó tierra allí y desde entonces, no dejó de estrujar pañuelos, ganándose el apodo de la Babosa.
> Sudaba y su otra ocupación consistía en administrar su provisión de cerveza. Estiraba las botellas bebiendo sentado en su despacho, a tragos cortos, pues sabía que una vez terminada la provisión la realidad se tornaría más desesperante.
> Desde el momento de su arribo, siete años atrás, se hizo odiar por todos. Su paso provocaba miradas despectivas y su sudor abonaba el odio de los lugareños.[1]

Durante toda la novela, el alcalde trata con desdén a Antonio, pero el viejo ni responde ni se inmuta por las palabras de la Babosa. Con una elegancia inconmensurable, despacha con calma con el gordo sudoroso, le trata de «excelencia» con cierta ironía para dejarlo tranquilo y vuelve a sus cosas sin alterarse.

Antonio, el viejo que leía novelas de amor, es un hombre noble, fuerte y dotado de una seguridad personal a prueba de bombas. Algunos en la aldea lo admiran por su talante y sus conocimientos sobre la selva y él, simplemente, disfruta de sus posibilidades al margen de la opinión de los demás.

El personaje de Antonio puede ser una inspiración para todos nosotros. Su fortaleza no está en defenderse de las críticas ajenas, sino en estar por encima de ellas. Ése es exactamente nuestro objetivo.

Mamá, en el cole me llaman «Rabino»

La imagen personal no es tan importante. No puede serlo porque siempre encontraremos gente que no la respete como desearíamos y, por otro lado, la vida sería demasiado seria si no pudiésemos bromear con los demás sobre nosotros mismos.

Esto me recuerda una anécdota de una de mis pacientes. Olga estaba preocupada porque a su hijo de 8 años se le caía el pelo. Tenía una alopecia que le despoblaba pequeñas regiones del cuero cabelludo y un día la madre me dijo:

—El otro día un compañero se metió con él en el colegio. Como tiene una calva en lo alto de la coronilla le llamó « rabino» .

—¿Y eso te preocupa? —le pregunté.

—Claro, porque se meten con él —me respondió.

—Pero es normal que le hagan bromas y ésta no es demasiado mala. Todos tenemos defectos físicos y lo mejor es reírnos de ellos —dije.

—¿Y qué debería hacer? —me preguntó.

—Aconsejarle a tu hijo que no le dé importancia. Podrías hacerle una camiseta que pusiese en el pecho: « El rabino» y que la llevase con orgullo.

Ser demasiado sensible con respecto a nuestra imagen es una debilidad. La solución no es defenderla a capa y espada, sino aprender a no darnos tanta importancia. Porque, en definitiva, ¿qué es la imagen?, ¿para qué sirve?

La mejor filosofía personal es aquella que sostiene que todos tenemos el mismo valor, independientemente de nuestro sueldo, habilidades o imagen. Lo importante es nuestra capacidad de amar, y ello está disponible para todos por igual.

Cuando tengamos que hablar en público y eso nos suscite algún temor, podemos sacudírnoslo pensando que nuestra imagen —basada en logros o habilidades— no es importante. Podemos visualizarnos allí, en el escenario, frente al público, haciéndolo mal, muy mal, para acto seguido preguntarnos:

- « No ha salido bien, pero ¿aún puedo ser feliz?» .
- « ¿Es tan importante para mí este discurso? ¿Podría no hacerlo y seguir construyéndome una vida interesante?» .
- « ¿Podría renunciar para siempre a hablar en público y gozar de la vida con otras cosas?» .
- « ¿Cuáles son los verdaderos valores de mi vida: hablar bien en público o amar a los demás? ¿Es, por lo tanto, tan crucial que lo haga bien?» .
- « Las personas en general, ¿me deberían amar y valorar por mis habilidades o por mi capacidad para amarles?» .

Conviene insistir en la visualización:

- « La charla o discurso sale mal. No me sale la voz. Me olvido de lo que tenía que decir… Pero al margen de eso, soy feliz porque la vida es mucho más que hablar o no en público. Las personas que haya entre la audiencia, si me tienen que apreciar, que sea por mi capacidad de amar» .

El gregarismo tonto

La vergüenza o el miedo al ridículo también se sustenta en la creencia irracional de que la aprobación de los demás es algo esencial. Y la verdad es que no la necesitamos. Es agradable que la gente apruebe todo lo que hacemos y pensamos, pero en realidad no es más que eso: un poco agradable. La aprobación de los demás no aporta mucho más.

Si lo pensamos bien, sólo podemos mantener un número limitado de buenos amigos. Cinco o seis, quizás. Es difícil tener un mayor número porque a los buenos amigos hay que cuidarlos y eso toma su tiempo: llamarles, ayudarles, planificar actividades juntos, compartir alegrías y tristezas. En consecuencia, sólo nos tiene que importar ese grupo de amigos, porque el resto de la gente no ejerce una influencia sobre mi mundo. Por lo tanto, no nos tiene por qué importar la opinión de los demás.

Por otro lado, es recomendable rodearse de buenos amigos y éstos son aquellos que nos aman como somos. ¡Sí: con todos nuestros defectos! Con ellos podremos mostrarnos como somos y nos querrán y respetarán. Por lo tanto, tampoco hemos de tener miedo al ridículo con ellos. De hecho, es sano hacer el tonto delante de las amistades y comprobar que eso no hace mella en la calidad de la relación. Recordemos que todos somos valiosos y que nuestra única cualidad importante es nuestra capacidad de amar.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. La vergüenza y el ridículo son sensaciones molestas, pero experimentarlas de vez en cuando no es el fin del mundo.

2. Nos liberamos definitivamente de la necesidad de aprobación de los demás cuando comprendemos que «estar abajo» no es ningún problema. Ser capaz de «estar abajo» de buen humor te hace superior y te permite disfrutar más de la vida.
3. La vergüenza y el temor a hacer el ridículo se vence pensando bien; no enfrentándose a él.
4. Nadie «necesita» a nadie, así que tampoco necesitamos la aprobación de los demás.

Capítulo 13:
Mejorar las relaciones (incluida la pareja)

Hubo una época de mi juventud en que me llevaba mal con uno de mis hermanos. Cuando todavía vivíamos en casa de nuestros padres, yo consideraba que Gonzalo era demasiado egoísta: «¡No se merece mi confianza, va siempre a la suya!», pensaba a menudo. En varias ocasiones, me había dejado colgado con alguna inversión que habíamos planeado a medias. Recuerdo que, una vez, decidimos comprar unos abonos para ver los partidos del Fútbol Club Barcelona y cuando yo hube comprado el mío, Gonzalo dio marcha atrás de malas maneras. Me dijo:

—Ya no quiero ir al fútbol. He decidido gastarme el dinero en otra cosa.

—Pero me dejas colgado con mi abono. ¡Ahora tendré que ir al estadio solo! —repliqué.

—¡Es lo que hay! Ya encontrarás a alguien con quien ir… —concluyó abruptamente.

El tipo era así. Te la podía jugar en cualquier momento y, después, se justificaba a sí mismo con cualquier excusa barata. Por su culpa, ya había perdido dos o tres pequeñas fortunas juveniles. ¡Con lo que costaba reunir dinero en aquellos tiempos!

Después de varias «traiciones» como ésa, me puse a terribilizar y llegué a la conclusión de que mi hermano era insoportable y no merecía mi cariño y, de hecho, estuve algún tiempo sin contar con él para muchas actividades. Sin embargo, al cabo de poco tiempo, sucedió algo que me hizo cambiar de opinión y que me enseñaría una importante lección vital.

Un día fuimos a jugar un partido de fútbol. Él jugaba de defensa y yo de delantero en el mismo equipo. En medio del juego, yo tuve un rifirrafe sin importancia con otro jugador. Era un tipo mucho mayor que el resto, muy corpulento, y con un bigote muy poblado que le daba un aire temible. Discutimos por un lance del juego sin importancia pero, sin esperarlo, el gigante se acercó y me propinó un fuerte cabezazo en la frente.

En ese momento, caí al suelo. No perdí la conciencia, pero me quedé sin fuerza, tumbado. Entonces oí, en la lejanía, un grito que venía del otro extremo del campo:

—¡Maldito cerdo! ¡Te vas a enterar! ¡Has pegado a mi hermano!

Alcé la cabeza y ahí estaba Gonzalo, corriendo hacia el gigante para vengar a su hermano caído. Lo recuerdo ahora como si hubiese sucedido a cámara lenta. Cuando llegó al agresor empezó a lanzarle puñetazos al torso, pero el tipo era tan

grande que no le hacían ninguna mella. Recuerdo que me puse en pie e intenté ayudar porque pasé a preocuparme más de la integridad de mi hermano que de la mía. ¡El gigante podía abrir la boca y zamparse a los dos en cualquier momento! La verdad es que tuvimos suerte porque enseguida apareció el resto de jugadores, que se interpusieron entre él y nosotros dos.

El hecho es que, después de aquella desventura, nunca más he pensado que mi hermano es egoísta. Todo lo contrario. Quizá no sea tan bueno para algunas cosas, pero es maravilloso para otras. ¡Como todo el mundo! Aquel día, él arriesgó el pellejo por mí sin pensárselo un segundo, cosa que seguramente yo no sea capaz de hacer. La persona de la que me quejaba tanto, hizo por mí algo que muy pocos en este mundo harán jamás. Esta experiencia la llevo en el corazón y creo que me ha enseñado a ser un poco más flexible con los demás.

Hermanos, hijos, cuñados, amigos, compañeros de trabajo: injustos, falsos, jetas, faltones, egoístas, trepas… ¡Demonios, qué fácil nos resulta juzgar! Pero no nos damos cuenta de que cada uno de estos juicios sumarísimos nos vuelve literalmente locos, nos hace débiles y nos aleja de la felicidad.

Si queremos madurar de una vez por todas, ponernos en la senda de la fortaleza, hemos de aprender a aceptar a los demás tal y como son en realidad. No hay otro camino. Veamos cómo podemos llevarlo a cabo.

El *collage* de la amistad

En una ocasión, leí una entrevista que le hacían a María Luisa Merlo, la actriz madrileña de la que hemos hablado al principio de este libro, en la que contaba cosas de su vida. María Luisa decía que ella tenía los mejores amigos que se pueden tener. El periodista se extrañaba de la contundencia de la afirmación y ella se explicaba así:

—El secreto para tener los mejores amigos es el siguiente: pedirle a cada amigo sólo lo que pueda dar. Nunca lo que no pueda dar.

Y añadía:

—Al amigo que se acuerda de tu cumpleaños todos los años, no le pidas que venga a consolarte a las tres de la mañana porque te ha dejado el novio. Ése no vendrá porque es una persona metódica que suele acostarse temprano. Y, por el contrario, a la persona dispuesta a consolarte a cualquier hora de la noche, ¡no le pidas que se acuerde de tu cumpleaños! Ése no se acuerda ni del suyo propio.

» Pero ¿con cuánta frecuencia hacemos todo lo contrario? ¿No es cierto que, a menudo, exigimos a nuestros amigos que nos aporten todo, que sean perfectos? Bueno, a nuestros amigos, familiares y a ¡todo aquel al que queremos! ¿No es absurdo pedir más a quien deberíamos perdonar más?

La experiencia con mi hermano Gonzalo y estas palabras de María Luisa Merlo me hicieron pensar que, en las relaciones humanas, hay que aceptar más al otro y componer lo que llamo « el collage de la amistad» , es decir, plantearse las relaciones como un gran mural donde cada persona te aporta una cosa diferente. De esa forma, entre varias personas, uno por aquí, otro por allá, lograremos tener « los mejores amigos» .

Si lo pensamos bien, cada uno de nosotros tenemos unos puntos fuertes y otros débiles. ¡No existe la perfección! Y no podemos exigir a nuestros amigos y familiares que sean perfectos. Cuando lo hacemos, nos indignamos con facilidad y tenemos la tentación de descartar a personas muy valiosas. Y, a veces, de tanto descartar nos quedamos solos. ¡Qué paradoja: de tanto buscar la mejor compañía nos quedamos más solos que la una!

Un giro radical en la forma de entender la amistad

La concepción cognitiva de las relaciones está basada en un concepto llamado « aceptación incondicional de los demás» , lo que implica un giro radical respecto a la idea habitual de las relaciones. Si queremos tener « los mejores amigos» , como María Luisa Merlo, hemos de acostumbrarnos a pedirles sólo lo que pueden dar. Si enfocamos el asunto de esta forma, nos volveremos más flexibles y aceptaremos a las personas tal y como son, aprovechando sus puntos fuertes y olvidándonos de sus fallos.

Al amigo que siempre llega tarde, es mejor pasarlo a buscar a su casa. Al que es poco generoso, no le pidas dinero. Al que se va de la lengua, no le cuentes confidencias… Pero aprovecha el resto de sus cualidades. Así, entre todos, tendrás todo lo que se le puede pedir a la amistad.

La estrategia del *collage* de la amistad también implica no dejarse presionar por los demás. Muchas veces, serán los otros quienes nos exijan la perfección y eso tampoco lo tenemos que admitir. Si yo no soy un buen cocinero es mejor que no me pidan que prepare la cena de Navidad.

Cada uno de nosotros escoge lo que desea aportar y no tenemos por qué

esforzarnos demasiado sólo para complacer a alguien que exige demasiado. ¡La vida es demasiado corta para exigirse ser el amigo o el hermano ideal! Como amigos, hermanos o hijos habrá cosas que sí podamos ofrecer y otras que no.

A veces, alguien a quien queremos nos pide un favor que no nos apetece hacer: « ¿Me puedes venir a recoger al aeropuerto?» . No lo hagas si no tienes ganas. Eso significará que tienes otras prioridades legítimas, como ir al gimnasio o, simplemente, que no te gusta conducir en hora punta… Si la otra persona se enfada, mala suerte, pero tú no puedes darlo todo. Es mejor así.

Esta manera de entender las relaciones hace que todo sea más fluido, más cómodo y, paradójicamente, obtenemos y aportamos más al conjunto con menos esfuerzo.

Críticas que sientan bien

Un día estaba comiendo con una buena amiga mía y, entre plato y plato, me dijo lo siguiente:

—¿Sabes? Nuestro amigo Luis te critica que da gusto a tus espaldas. Dice que eres demasiado pasota, informal, que no te preocupas por los demás; ¡que vas demasiado a la tuya! Y lo peor es que Jaime le da la razón. Ya ves, en cuanto les das la espalda, ¡te ponen a caldo!

Mi amiga lamentaba que me criticasen, pero sinceramente, pensé: « Vaya, no son críticas demasiado fuertes» . Además, pensé: « Hay algo positivo en ello: estos dos amigos, Jaime y Luis, me quieren a pesar de mis fallos, me siguen llamando y cuentan conmigo. Eso es hermoso. Ellos creen que soy falible y aun así son mis amigos. ¡Eso es aceptación!» .

Que sus críticas sean ciertas o no, no es tan importante. Ellos piensan que tengo fallos incorregibles, y quizás exageran un poco. A lo mejor sería bueno que no lo dijesen a mis espaldas, pero… ¿es eso tan importante? El hecho esencial es que ellos me aceptan y yo también a ellos. Son buena gente; yo también lo soy.

Reflexionemos sobre las críticas. Todos las hacemos y no tienen importancia. A todos nos las hacen, pero no es una afrenta mortal. Es mejor no juzgar, pero el ser humano es falible y no puede evitarlo.

Por otro lado, yo soy humano y estoy muy contento de cometer fallos, de ser imperfecto. ¡Uf, vaya esfuerzo sería intentar alcanzar la perfección! Yo prefiero aceptarme como soy, no exigirme demasiado y soportar con buen humor y

deportividad las críticas de mis maravillosos (aunque también falibles) amigos.

En pareja

Sé con seguridad —por experiencia propia y ajena— que la aceptación incondicional de los demás es la clave para mejorar las relaciones en general. También sé lo mucho que cuesta cambiar el *chip* cuando estamos acostumbrados a juzgar y castigar. Sin embargo, con un poco de apertura mental, no es tan difícil lograrlo. Y vale la pena: el mundo de las relaciones es una fuente maravillosa de realización, tiene muchas satisfacciones que darnos, pero hay que hacer ese giro radical.

Pero hablando de relaciones… ¿Y las relaciones de pareja? ¿También funciona la aceptación incondicional en el caso de la pareja? La respuesta es: ¡mucho más!

En mi consulta de Barcelona también hago lo que se llama terapia de pareja, esto es, ayudamos a los matrimonios o a las parejas a solucionar sus problemas de convivencia. Desde hace tiempo, toda la base de mi trabajo con parejas se cimenta en la aceptación incondicional. Puedo asegurar que el cambio que se produce en pocos meses es increíble. Veamos cuáles son las bases de ese trabajo.

Durante todas las semanas que estamos trabajando juntos —veo a los dos miembros por separado—, mi objetivo primordial, prácticamente mi única meta, es que cada miembro aprenda a aceptar al otro tal y como es, con todos sus fallos.

Y es que yo creo —firmemente— que una buena pareja es aquella que es capaz de ser feliz independientemente de lo que haga el otro.

El presupuesto fundamental en que me baso es que, si estamos sanos, si somos fuertes, todos podemos estar bien con la persona que tenemos al lado pese a sus defectos, porque no hay defecto tan grave como para hacernos realmente infelices.

Otra forma de decirlo sería: «¡Deja de quejarte y disfruta de la vida!». Nos conviene dejar de terribilizar acerca de la pareja.

Sin embargo, todas las parejas que acuden a la consulta del psicólogo no hacen más que quejarse: «¡No me da el sexo que necesito!»; «¡Va a la suya, no me dedica nada de tiempo!»; «Me ha sido infiel y no lo puedo soportar!»…

Ya sé que, en estos momentos, el lector estará pensando que esta propuesta es

darle un cheque en blanco al otro. ¡La ruina! «Si ya va a la suya, si ya es un egoísta como la copa de un pino, ¡qué será de mí, si dejo de defender mi terreno!». Pero como veremos a continuación con la estrategia de la aceptación total conseguiremos mucho más de lo que hasta ahora hemos logrado con la queja y la lucha.

Prohibido quejarse

Partiendo de esta base, les propongo a las personas que se prohíban a sí mismas quejarse por nada de lo que suceda en la relación. Me refiero a las quejas por la convivencia cotidiana, a esas quejas que están relacionadas con nuestras pequeñas imperfecciones y que, por recurrentes, se pueden convertir en insoportables. Si él nunca saca la basura pese a que así estaba pactado, mala suerte, ella no podrá quejarse. Simplemente, la sacará ella o la dejará en el cubo y ¡santas pascuas! ¡No vale la pena amargarse el día por una bolsa de basura!

Por otro lado, un día a la semana, el sábado o el domingo, les pido que redacten la «Lista de Sugerencias Con Amor» y se la entreguen a su pareja. En ella escribiremos todo aquello que desearíamos que nuestra pareja cambiase, por ejemplo: «Me gustaría que sacases la basura cada día, tal y como habíamos pactado…».

¡Pero lo más importante viene ahora!: hay que acabar cada sugerencia con el siguiente final: «… pero si no lo haces, yo te querré igual durante el resto de mis días». Es decir, cada sugerencia va acompañada de una frase que subraya que el cambio no es importante, que no nos estamos quejando. ¡Y se trata de una idea sincera!

LISTA DE SUGERENCIAS CON AMOR

- Me gustaría que me dijeses más cosas bonitas…, pero si no lo haces, te querré siempre igual hasta que seamos viejecitos y nos muramos juntos.
- Me gustaría que no le chillases nunca al niño…, pero si lo haces, te querré siempre igual. Es sólo una sugerencia. No le des demasiada importancia.
- Me gustaría que no comprases cosas caras sin consultármelo antes, pero si no puedes evitar hacerlo, tranquilo, ¡sobreviviremos! Yo te querré siempre muchísimo.

Sugerencias en vez de obligaciones

¿Por qué es importante no quejarse? Porque al quejarnos, solemos exagerar y terribilizar (por ejemplo, «¡No puedo soportar que no cumplas con tus tareas del hogar!»), y ello centra nuestra atención en lo que no funciona de la pareja y olvidamos lo que sí funciona. Nos hacemos desgraciados a nosotros mismos porque, en ese momento, «necesitamos» que la cosa cambie, nos convencemos de que así no podemos seguir.

Pero la segunda razón para no quejarnos es que cuando lo hacemos, paradójicamente, ¡hacemos que el cambio sea más difícil!

Se trata de un extraño fenómeno de psicología inversa. Al quejarnos perdemos influencia en la otra persona porque le exigimos el cambio terribilizando. Sin embargo, si le quitamos relevancia, aunque parezca increíble nuestra pareja nos prestará más atención. ¿Por qué sucede eso?

Porque cuando exageramos, estamos convirtiendo en importantes cosas que no lo son tanto. Estamos haciendo una montaña de problemas menores, y siempre es más difícil negociar sobre asuntos graves. Si la otra persona entra en nuestra dinámica terribilizadora y llega a creer que «sacar o no sacar la basura es un asunto gravísimo», le costará mucho renunciar a su derecho de no hacerlo.

Para entender este concepto, suelo explicar «el fenómeno de la cola del pan». A todos nos ha sucedido que hemos ido a comprar algo, por ejemplo el pan, y después de esperar un buen rato, cuando ya nos toca nuestro turno, alguien intenta colarse. Entonces, suele suceder que aplicamos la solución de quejarnos:

—Perdone, pero me toca a mí. ¡Se está usted colando!

A lo que la otra persona suele responder:

—¡No, no! Iba yo primero. ¡Me toca a mí!

En ese momento, puede iniciarse un conflicto entre las dos personas. Ambas combaten por lo que es suyo y gastan mucha energía personal. Tras la lucha, a veces obtendremos lo que deseamos y a veces no.

Sin embargo, yo propongo una solución no terribilizadora. Cuando alguien se cuela, podemos decir:

—Perdone, pero me toca a mí. Se está usted colando. Pero si quiere, compre usted primero, no me viene de unos minutos.

Entonces, la persona que tiene la intención de colarse suele responder:

—¡Se equivoca! Iba yo primero, pero a mí tampoco me viene de unos minutos. Compre usted antes.

¡Voilà! Con nuestra estrategia no terribilizadora, el asunto queda solucionado al momento, sin conflicto, y la mayor parte de las veces, a nuestro favor. Eso sucede porque en el primer caso hemos planteado la situación como un problema muy grande, le hemos dado mucho valor al hecho de comprar un minuto antes o después y la otra persona se ha contagiado de esa idea y, entonces, no quiere

renunciar a algo « tan valioso» .

En el segundo caso, le quitamos importancia al asunto y la otra persona está dispuesta a renunciar a su turno porque se da cuenta de que es un asunto menor. Hemos renunciado a quejarnos y pelear, y hemos obtenido mejor resultado.

Lo mismo sucede entre dos personas que se pelean por una prenda rebajada en unos grandes almacenes. Al final, una de ellas se lleva el gato al agua, pero cuando llega a casa, muchas veces se dice: « ¡Pero qué camisa más fea he comprado! Realmente no me gusta nada» . El hecho de que otra persona le diese importancia y estuviese dispuesto a pelearse por ella, hace que ésta adquiera una relevancia absurda.

Por eso, suelo recomendar a las parejas que le quiten importancia a todas sus demandas mutuas. De esta forma no se amargarán por lo que no funciona en la relación y, por otro lado, cuando se enfrenten al problema, lo harán de forma moderada, lo cual facilitará su resolución. Habrán aplicado la psicología inversa que dice: « Si le das poca importancia, será más fácil de solucionar» .

Un último apunte: recomiendo continuar incluyendo, semana tras semana, las sugerencias no atendidas de la pareja, in eternum. Por ejemplo, si la sugerencia: « Me gustaría que sacases la basura todas las noches…» no es atendida, conviene perseverar y volver a incluirla una y otra vez. Quizá cumplamos 80 años y… allá esté la sugerencia, en la lista, formando parte de nuestra historia vital.

Nosotros confiaremos en que, algún día, la otra persona se decida a cambiar su actitud. Si no lo hace, realmente es porque no podía hacerlo. No iba con su personalidad o, mala suerte, no estaba dentro de su capacidad real.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Nadie es perfecto, ni nosotros ni los demás.
2. La clave de las buenas relaciones es «pedirle a cada cual lo que pueda dar y no lo que no pueda dar».
3. Es mejor sugerir que exigir el cambio en los demás.
4. Quejarse es la mejor forma de arruinar una relación.
5. Podemos renunciar a muchas cosas de nuestra pareja y ella también puede hacerlo.

Capítulo 14:
Controlar tempestades (aportar calma a los demás)

Un hombre viajó a Chelm a fin de pedir consejo al rabino Ben Kaddish, el más sabio de todos los rabinos del siglo XIX.

—Rabino —preguntó el hombre—, ¿dónde puedo encontrar la paz?

El religioso lo miró y dijo:

—¡Rápido, mira detrás de ti!

El hombre dio media vuelta y el rabino Ben Kaddish le dio en la nuca con un candelabro.

—¿Te parece suficiente paz? —le dijo ajustándose su yarmulke [casquete].

En esta parábola se hace una pregunta absurda. No sólo es absurda la pregunta, sino también el hombre que viajó a Chelm para hacerla. No es que estuviera muy lejos de Chelm, pero ¿por qué no se quedó donde estaba? ¿Por qué fue a molestar al rabino Ben Kaddish? ¿Acaso el rabino no tenía suficientes problemas? La verdad es que el rabino estaba hasta la coronilla de este tipo de graciosos, sólo porque una tal señora Hecht hubiera mencionado su nombre en un juicio de paternidad.

No, la moraleja de este cuento es que este hombre no tiene nada mejor que hacer que vagabundear y poner nerviosa a la gente. Por ello, el rabino le golpea en la cabeza, algo que, según la Torah, es uno de los métodos más sutiles de demostrar interés. En una versión similar de este cuento, el rabino salta encima del hombre en un estado de frenesí y le graba la historia de Ruth en la nariz con un estilete.

Este cuento fue escrito por un joven Woody Allen en la década de 1960 y fue publicado en la revista *The New Yorker*. En él emplea como mecanismo humorístico el surrealismo, al estilo de los Hermanos Marx. Buenísimo, ¿no?

¿Por qué menciono a Woody Allen en un libro sobre crecimiento personal? Porque tanto el humor como el surrealismo son dos herramientas magníficas para combatir las neuras de los demás. Es más, yo diría que son dos herramientas fundamentales para quien desee tener una buena capacidad de relacionarse con los demás. Las deberían aprender y practicar grandes ejecutivos, jefes de gobierno… y, en realidad, cualquier ser humano que habite en el Primer Mundo, porque estamos tan neuróticos que cada vez es más importante saber convivir con las « neuras» ajenas, sin contagiarse de ellas.

En mis conferencias, muchas veces me preguntan qué hacer cuando se vive

con un neurótico. Por ejemplo: « Cuando es mi pareja la que terribiliza y se pone histérico, yo ¿qué puedo hacer? ¡Él me empuja a la irritación!» .

Es cierto que, en este mundo, muchas personas terribilizan, exageran la gravedad de todo lo que sucede. Sólo hay que abrir el periódico y ver cómo están redactadas las noticias: ¡todo son quejas! Y es que, sin duda, vivimos en la época más quejumbrosa de la historia. Así que ¿cómo no dejarse contagiar por el ambiente?, ¿cómo aplacar los ánimos de nuestra pareja cuando entra en barrena en la terribilización?

La primera medida para salir ileso de una tormenta de irritación, nerviosismo o desesperación es siempre la misma: saber que el dueño de tu mente eres tú. Si tú no abres tu pensamiento a las exageraciones irracionales de los demás, nadie podrá influirte.

Por eso, en terapia cognitiva decimos que nuestro objetivo es amueblar tan bien nuestra mente que las reacciones de los demás nos afecten muy poco. Es decir, nos conviene adquirir y sostener una filosofía racional de la manera más profunda posible. Hay que estar realmente convencidos de nuestro sistema de valores más allá de la opinión de los demás.

El soltero al que amargaron el día

Esta idea me recuerda el caso de Jesús, un paciente de unos 40 años que venía a verme por problemas de ansiedad y timidez. En una de nuestras sesiones, me comentó que aquella semana estaba más triste de lo habitual por un acontecimiento que le había sucedido durante el fin de semana. Había ido a un entierro en su pueblo de montaña y tuvo una conversación con un primo suyo.

—Hola, Jesús. ¿Cómo va todo por Barcelona? ¿Cómo estáis tú y tus hermanos? —le preguntó su primo.

Jesús vivía en Barcelona con su madre y dos hermanos, todos solteros, con quienes se llevaba muy bien. Si todos eran tan buenas personas como Jesús, seguro que debían darse mucho cariño y afecto. El caso es que mi paciente respondió:

—¡Bien! Estamos todos muy bien. Gracias.

Y su primo, que al parecer era un poco bestia, y, sin duda, terribilizador, replicó de repente:

—¡Qué narices vais a estar bien! ¡Pero si estáis todos solteros, ahí en

Barcelona, a vuestra edad! ¡Eso no es vida! —Y se dio media vuelta y se fue.

El bueno de Jesús estuvo todo el fin de semana dándole vueltas al tema, preocupado por «ser menos» frente a los casados de su pueblo natal. Hasta entonces no se había castigado con la idea de «debo tener pareja e hijos o mi vida será un fracaso», pero gracias a las absurdas palabras de su primo, había empezado a hacerlo.

Y es que sólo podremos ser emocionalmente fuertes cuando sepamos protegernos de las neuras ajenas adquiriendo un convencimiento sólido sobre nuestras ideas. En el caso de Jesús, le enseñé —profundamente— que se puede ser absolutamente feliz sin pareja ni hijos, y que no se es «menos» por no seguir los cánones de la sociedad. ¡Sin dudarlo! ¡Frente a las ideas de su primo o de quien quiera que sea!

No dialogar desde la locura

La segunda medida para permanecer cuerdo en un mundo irracional es no entrar nunca en diálogos de locos. Cuando las personas que tenemos al lado se pongan nerviosas, exageren, nos exijan cosas que no deseamos conceder…, lo fundamental será no entrar en su dinámica, no discutir en los mismos términos que ellos, pues, en ese momento, están desviados de la realidad. Intentar razonar con alguien que temporalmente no está en su sano juicio no es razonable.

Cuando nuestra pareja ha perdido los estribos porque «no puede soportar» que nos hayamos olvidado de sacar la basura…, de nada servirá intentar convencerla de que no ha habido mala intención, que no vale la pena castigar a nadie con una bronca por eso y que tampoco es necesario amargarse por ello. En ese momento, no lo entenderá, porque ella está empleando argumentos irracionales y se deja llevar por ellos.

Todos hemos tenido la experiencia de intentar razonar con alguien que terribiliza, y el resultado suele ser que empeoramos la situación porque ese diálogo está viciado desde el principio. Con premisas erróneas no podemos llegar a conclusiones válidas y la primera premisa equivocada es: «¡Esto es terrible; es insorportable!».

Lo que podemos hacer, a lo sumo, es intentar influirles positivamente sacándoles de su neura, distrayéndoles con tres herramientas: el humor, el amor y el surrealismo. Si lo hacemos bien, es posible que la persona vuelva a sus

cabales.

Las tres armas: amor, humor y surrealismo

Por ejemplo, si nuestra pareja pierde los nervios porque hemos dejado una tarea por hacer y nos dice de mala manera: « ¡Estoy harta de ti, ya no puedo más» , podemos responder con amor, darle un beso, recordarle lo mucho que la queremos…, insistir con amor hasta que se calme! Con nuestra actitud cariñosa estamos expresando —entre líneas— lo siguiente: « Cariño, hacer o no las tareas no es lo esencial en esta vida impermanente. Mucho más importante es amarnos y mantener la armonía entre nosotros» .

Las expresiones de amor son, pues, el antídoto a la locura de la terribilización.

Como ya hemos visto, lo que no tiene sentido es discutir cuando ella ha perdido los nervios porque no ve la realidad tal y como es. Está exagerando los hechos, y de un tipo de diálogo exagerado no pueden salir soluciones efectivas.

El humor es otra gran estrategia para enfrentarse a las personas que terribilizan, pero tiene que ser un humor compartido. Es decir, el objetivo es hacer reír a la persona que está enfadada o nerviosa y nunca ser sarcástico, lo cual todavía la irritaría más. El humor —y el amor— tiene la propiedad de sacar a la persona del estado mental negativo para devolverlo a la realidad.

A veces, recomiendo a los pacientes que cuando estén delante de alguien que terribiliza empleen un acento mexicano o andaluz —diferente al suyo—. Es una forma de mostrar que estamos de broma. Por ejemplo: « *¡Ozú, esso e inaguantable, xiquillo!*» .

Por último, podemos usar el surrealismo para contestar a alguien demasiado preocupado, enfadado o triste. El surrealismo consiste en responder con algo que no tiene nada que ver con el tema del que se habla, fingiendo que hemos perdido la razón.

La niña que dudaba demasiado

En una ocasión, una madre vino a verme preocupada porque su hija pequeña era demasiado miedosa y dubitativa, incapaz de decidirse por nada por miedo a equivocarse. Me explicó que, por ejemplo, por las mañanas, tardaba horas en decidir qué ponerse para ir al colegio. Al final, se bloqueaba y terminaba preguntándoselo a su madre. Al final, siempre llegaban tarde con tanto debate matutino.

—Mamá, no sé qué escoger. Dímelo tú. ¿La falda o el pantalón?

La madre aprendió a usar el surrealismo para atajar las dudas de su hija:

—Yo hoy cogería un plátano y me lo pondría en la cabeza, hija mía —le respondía muy seria la madre.

La niña, sorprendida, se tronchaba de risa y se ponía la prenda que tenía más a mano. Con ese juego, a los pocos días dejó de preocuparse tanto por su imagen.

El surrealismo es gracioso y, además, nos saca de un empujón del marco mental de preocupación en el que estamos metidos. Una respuesta surrealista es equivalente a decirle al otro: « ¡Déjate de tonterías y haz algo provechoso como reírte, amar o gozar de la vida!» .

Para ilustrar la técnica desterribilizadora del humor y el amor, muchas veces explico mi propia experiencia personal con mi madre. He tenido la suerte de tener una madre maravillosa. Una persona alegre, inteligente y un amor para todos los que tiene a su lado, pero, en ocasiones, como buena madre de la generación anterior, terribiliza que da gusto.

Cuando se enfada con uno de sus hijos —somos cinco hermanos— suele dramatizar y generalizar de una forma curiosa:

—¡Tu hermano me ha dicho esto y lo otro! ¡Cómo se atreve! ¡Estoy harta! ¡Un día me voy a ir lejos y ya no me vais a ver más!

Por alguna razón que se me escapa y que ya no intento comprender, cuando se enfada con uno de nosotros hace extensible el enfado a todos. Pero como la conozco perfectamente, sé cómo desactivar su irritación con una mezcla de amor y humor surrealista.

—Pero, mamá, dime: ¿quién es tu hijo favorito?

—¡Déjate de historias! ¡Ninguno! —siempre responde ella.

—No, ya sabes que soy yo. —Y aquí aprovecho para achucharla un poco y darle algún beso—. Por cierto, ya que hablamos de esto, tendríamos que ir a ver a mi amigo el notario para arreglar el testamento y que me dejes la herencia a mí solo, ¿eh?

Invariablemente, en este punto empieza a reírse. Continuamos un poco más la broma de mi amigo el notario al estilo de Groucho Marx y ya podemos cambiar de tema. Siempre funciona: ésta es la increíble magia del amor para atajar comportamientos neuróticos.

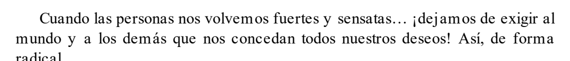
Las tres armas, amor, humor y surrealismo, pueden emplearse combinadamente para obtener mejores resultados: una buena broma que nos haga reír, con grandes dosis de surrealismo y unos gestos cariñosos para rematar la jugada, son mano de santo para desmontar las terribilizaciones de cualquiera.

Recordemos, en todo caso, que lo fundamental es no entrar en las «comidas de coco» de los demás, ni siquiera para ayudarles, porque, una vez dentro, no nos resultará fácil salir.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Hay que evitar entrar en las neuras de los demás.
2. Las mejores estrategias frente a alguien que terribiliza son: el amor, el humor y el surrealismo.

Capítulo 15:
Influir en nuestro entorno



Cuando las personas nos volvemos fuertes y sensatas… ¡dejamos de exigir al mundo y a los demás que nos concedan todos nuestros deseos! Así, de forma radical.

Pero cuando no somos tan maduros, nos sucede algo parecido a lo que le pasa a un niño pequeño malcriado: «¡Quiero chuches! ¡Cómprame chuches!… ¡Te odio si no me compras chuches!»

Sin embargo, si ese niño crece y cambia, estará más preparado para ir por el mundo. Y lo mismo pasará con nosotros: si dejamos de exigir, aceptaremos mucho mejor nuestra situación, nos sosegaremos y empezaremos a disfrutar de las ventajas de nuestra vida. Por supuesto que seguiremos teniendo deseos, pero no los convertiremos en exigencias: si los conseguimos, bien y si no, también.

En el capítulo 13 («Mejorar las relaciones») vimos las ventajas de adoptar esta visión de las relaciones, especialmente en el ámbito de la pareja. Básicamente dos:

- No amargarse cuando no obtenemos lo deseado.
- Ser capaces de emplear otras estrategias diferentes a la exigencia para obtener mucho mejores resultados.

En este capítulo vamos a ver una de estas estrategias alternativas. Cuando queramos obtener algo de los demás, propongo desenfundar nuestras armas de seducción. O dicho de otra forma: convencer antes que vencer.

Seducir para crear un mundo mejor

Si deseamos que nuestra pareja acceda a ir de vacaciones a Cancún el próximo verano, es mucho mejor intentar seducirle para que lo haga, que no insistir en que «debe» ir para complacernos. Nuestro trabajo consistirá, entonces, en convencerle de que en Cancún se lo pasará genial, pese a sus reticencias: «¿Sabes? La vecina fue a Cancún el verano pasado y se lo pasó

genial; la gente es maravillosa allí y se pueden hacer unas excursiones estupendas. Qué guay debe de ser bañarse en playas superlimpias».

El buen seductor insistirá veladamente hasta que el otro llegue a hacer suya la propuesta: «Oye, ¿por qué no vamos a Cancún este verano?».

Si no conseguimos convencerle, así, en positivo, de las ventajas de eso que queremos, mala suerte. También podemos ser felices en el camping de nuestra provincia. Entonces, nos toca a nosotros convencernos: ¡nadie necesita ir a Cancún para tener una vida genial!

La estrategia de la seducción es, en realidad, el método del diálogo no terribilizador, la forma de ver las cosas de la persona cuerda y fuerte. Si todas las personas de este mundo dejasen de exigir a nadie y sólo intentasen convencer…, ¿no sería éste un planeta mucho más tranquilo? No creo que nosotros vayamos a presenciar un cambio de paradigma de estas dimensiones en ninguna sociedad, pero al menos podemos transformar nuestra vida de pareja y relaciones más cercanas.

Muchas veces, apelando al concepto de justicia, exigimos que nuestros amigos, pareja o familiares hagan «lo que deben», y perdemos de vista que ésa es la peor solución: gastamos mucha energía en ello, nos estresamos, y la otra persona —aunque acceda— no llevará a cabo lo que le exigimos con entusiasmo ni eficacia.

Esta estrategia me recuerda uno de los episodios de la vida de *Tom Sawyer*, según se puede leer en la obra de Mark Twain.

La valla que se pintó sola

Un radiante mañana de verano, la tía de Tom le ordenó pintar la larga valla que rodeaba la casa familiar. Era un día perfecto para pasarlo bañándose en el río, como seguramente iban a hacer los demás muchachos del pueblo, pero su tía estaba «cruelmente» convencida de que la diversión podía esperar.

Refunfuñando, Tom se puso a la tarea brocha en mano. En aquel instante, su amigo Ben, el más guasón del grupo, apareció por allí comiendo una manzana:

—¡Hola, compadre! Te hacen trabajar, ¿eh? —le dijo Ben con su típica sorna.

A Tom le reventaba estar allí aguantando las bromas de su amigo; además, se le hacía la boca agua pensando en la manzana; pero no cejó en su trabajo. Al cabo de unos segundos, le dijo a su amigo:

—¡Ah!, ¿eres tú, Ben? No te había visto.

—Oye, me voy a nadar. ¿No te gustaría venir? Pero, claro, te gusta más trabajar…

Tom se quedó mirándole un instante y dijo:

—¿A qué llamas tú trabajo?

—¡Qué! ¿No es eso trabajo? —replicó Ben.

Tom siguió pintando y le contestó, distraídamente:

—Bueno; puede que lo sea y puede que no. Lo único que sé es que me encanta.

—¡Vamos! ¿Me vas a hacer creer que te gusta?

—No sé por qué no va a gustarme. ¿Es que le dejan a un chico pintar una cerca todos los días?

Aquello puso el asunto bajo una nueva luz. Ben dejó de mordisquear la manzana. Tom movió la brocha, graciosamente, atrás y adelante; se retiró dos pasos para ver el efecto; añadió una mano allí y otra allá; juzgó de nuevo el resultado. Y mientras tanto, Ben no perdía de vista un solo movimiento, cada vez más y más interesado. Al fin dijo:

—Anda, Tom: déjame pintar un poco.

Tom alargó la brocha…, estaba a punto de acceder, pero cambió de idea:

—No, no; eso no podría ser, Ben. Ya ves…, mi tía Polly es muy exigente. No sabes tú lo que le preocupa esta valla; hay que hacerlo con muchísimo cuidado; puede ser que no haya un chico entre mil, ni aun entre dos mil que pueda pintarla bien.

—¡Qué dices!… ¿Lo dices de veras? Venga, déjame que pruebe un poco; sólo un poquito. Si fuera yo, te dejaría, Tom.

—De verdad que quisiera dejarte, Ben; pero la tía Polly… Mira: Jim también quiso, y ella no le dejó. Sid también quiso, y tampoco. ¿Ves por qué no puedo dejarte?

—Anda…, lo haré con cuidado. Déjame probar. Mira, te doy la mitad de la manzana.

—No puede ser. No, Ben; no me lo pidas…

—¡Te la doy toda!

Tom le pasó la brocha, con cara de desgana. Y mientras Ben sudaba al sol, se sentó sobre un viejo tonel, a la sombra, balanceando las piernas, se comió la manzana y planeó la ampliación de su nuevo negocio. No escasearon los inocentes: a cada momento aparecían muchachos; venían a burlarse, pero se quedaban a pintar. Para cuando Ben ya estaba exhausto, Tom había vendido el siguiente turno a Billy Fisher por una cometa en buen estado; cuando éste quedó reventado, Johnny Miller compró el derecho por una rata muerta, con un palo para hacerla girar; así siguió hasta la tarde.

Tom, que por la mañana estaba en la miseria, ahora nadaba en riquezas. Tenía,

además de lo mencionado, doce tabas, un cornetín, un trozo de vidrio azul para mirar las cosas a través de él, un carrete, una llave que ya no abría nada, una tiza, un tapón de cristal, un soldado de plomo, un par de renacuajos, seis petardos, un gatito tuerto, un tirador de puerta, un collar de perro y el mango de un cuchillo.

Además, había pasado un día delicioso sin hacer nada, con grata compañía, y la cerca tenía ¡tres manos de pintura! De no habérsele agotado las existencias de pintura, habría dejado en la quiebra a todos los chicos de la zona.[2]

En esta maravillosa historia de Mark Twain, Tom seduce a los chicos para que hagan su trabajo. Los muchachos lo llevan a cabo y disfrutan de ello. De otra forma, « exigiendo» , hubiese sido imposible conseguirlo. Esto nos demuestra que la mente humana es flexible y lo que, de una manera determinada, parece una tortura, con un envoltorio reluciente, puede convertirse en un goce.

Levantar pesas en un gimnasio es un deporte que engancha a mucha gente, pero, por otro lado, mover piedras en una carretera es un trabajo penoso. Podemos aprovechar ese potencial de la mente para disfrutar de casi cualquier cosa.

En el mundo de la pareja, de la amistad, es mucho más efectivo renunciar al conflicto e intentar convencer al otro, que empeñarse en hacer justicia. Claro que tenemos que aprender a seducir, pero podemos empezar a practicar ya mismo. Cuando nos hayamos convertido en maestros de la seducción, nuestras relaciones mejorarán muchísimo.

Por otro lado, esta estrategia también implica renunciar realmente a lo que desearíamos si el otro al final no accede. Renunciamos hoy, pero seguiremos pidiendo el cambio en las siguientes ocasiones. La estrategia de la seducción es una estrategia a medio plazo, que nos otorga mejores resultados en general, aunque perdamos algún deseo en el camino. Y, sobre todo, nos libra del estrés de querer imponernos al otro.

La vida es para jugar

La estrategia de la seducción me recuerda a un magnífico libro del doctor Eduardo Estivill y Yolanda Sáenz de Tejada que lleva por título *¡A jugar!*[3] Se trata de un compendio de actividades diseñadas para enseñar buenos hábitos a los

niños. La idea es educarlos sin presionarles, mediante la seducción, esto es, mediante el juego. Veamos un ejemplo que nos servirá para captar el espíritu de la propuesta.

En el prólogo se dice:

> Si a un niño le decimos: «No pongas los codos sobre la mesa mientras comes», puede que entienda el mensaje, pero no vivirá la necesidad de realizarlo. En cambio, si utilizamos un juego para inculcar un hábito de buena educación en la mesa, seguro que no lo olvidará porque habrá vivido la experiencia como protagonista.

Uno de los juegos que nos enseñan en este libro se llama «Enséñame a comer». Con él se persigue que el niño se siente a la mesa de forma correcta y aprenda modales a la hora de comer. Se trata de un método divertido y que salva la dignidad del niño, si es que hay que corregirle en algo.

Para empezar, elaboramos una lista corta de normas de comportamiento aplicables a la hora de comer. Por ejemplo, cuatro reglas fáciles de aprender. Luego, aumentaremos el número a medida que avancemos. Por ejemplo: «No poner los codos sobre la mesa» o «Ponerse la servilleta en el cuello».

El juego consiste en que cada persona de la mesa debe detectar cuándo uno hace algo incorrecto. Si el niño —o la madre— pone el codo sobre la mesa, diremos CO, CO, CO y a continuación le hacemos una pregunta o frase que empiece por CO. «¿CÓmo se llamaba tu amigo del otro día?»

La pregunta no tiene importancia. Se trata de señalar con el CO que alguien se ha olvidado de cumplir una norma que empieza por la sílaba «co»: codo sobre la mesa.

Si el niño no lleva la servilleta, podemos decir: SE, SE, SE… «¡SER mayor es estupendo!».

Cuando el niño oye alguna de estas sílabas, inmediatamente revisa si es su codo o su servilleta los que no están en su sitio. Con este juego, le enseñamos esas normas de conducta riendo y, además, nadie se da cuenta. ¡Es un código secreto! Su dignidad queda a salvo.

Los padres pueden participar en el juego como jugadores y si de vez en cuando dejan de cumplir alguna norma para que el niño se dé cuenta, éste les corregirá con el mismo sistema: CO, CO, CO… Esta participación les hace sentirse importantes y protagonistas.

Todos los juegos explicados en *¡A jugar!* están inspirados en la técnica de la seducción, en lugar de la imposición. Puedo asegurar por experiencia propia que los resultados son muchísimo mejores.

Menos justicia, más amor

La estrategia de la seducción que he descrito aquí es, sin duda, lo más efectivo a la hora de conseguir que los demás hagan lo que deseamos. Es efectiva e indolora. Y es que la estrategia opuesta, la exigencia, suele ser incluso contraproducente. Yo diría que exigir es la manera más directa de estropear una relación que, de otra forma, podría ser maravillosa. Y lo peor es cuando dos personas han aprendido —el uno del otro— a exigirse sin cesar: es entonces cuando la pelea se transforma en un estilo de vida en la pareja.

Claro está que con la seducción buscamos resultados a medio plazo y, muchas veces, al principio, tendremos que asumir que el sistema todavía no ha dado sus frutos. Entonces será incómodo, pero no pasa nada, todo llegará. Y si no llega, al menos no nos habremos estresado. Si Manuel no baja a tirar la basura porque le da pereza, intentemos seducirle para que lo haga y, si no lo hace nunca… ¡mala suerte!

Cuando explico estos principios en público, muchas personas me preguntan acerca del sentido de la justicia. Me dicen: «¡Pero eso no es justo!», y yo les suelo responder que, en la actualidad, la justicia está sobrevalorada.

La justicia es un bien interesante, pero no deja de ser una invención del ser humano. En la naturaleza no existe la justicia. Por lo tanto, algo que no existe salvo en nuestra mente no puede ser esencial.

La justicia tiene sus límites. En ese sentido, es como el chocolate: a dosis pequeñas es buena. A grandes dosis, produce dolor de estómago. Un mundo demasiado regulado sería un mundo sin espontaneidad. Cuando tratamos de conseguir justicia en nuestras relaciones, nos frustramos porque lo que es justicia para mí es posible que no lo sea para ti. ¡Vaya lío!

La justicia es un medio para lograr un fin: la felicidad. Nunca al revés. Dicho de otra forma: la justicia está por debajo de la felicidad. Cuando la justicia me impida ser feliz, es mejor dejarla estar.

Los profesionales de la justicia, jueces y abogados, son los que más relativizan el concepto. Suelen decir: «Es mejor un buen acuerdo que la posibilidad de una gran victoria». Constantemente negocian con la justicia porque perseguir esa quimera sería de lo más absurdo: perderíamos la felicidad en el camino. De todas formas, nunca la alcanzaríamos; al contrario, nos cortocircuitaríamos en el proceso, ya que la justicia completa no encaja en este universo.

Hace poco, los periódicos hablaban de la lucha de unos padres para hacer justicia por el asesinato de su hija. Fue un caso sonado en España. Todo el proceso duró varios años y, finalmente, un juez dictó sentencia. Recuerdo que los padres declararon que no estaban de acuerdo con la pena impuesta al criminal, pero que para ellos, ya era suficiente. No iban a apelar. Me pareció una sabia

decisión. ¿Vale la pena malgastar los últimos años de la vida de uno persiguiendo un concepto que no devolverá la vida a nadie? Estoy seguro de que su hija desearía que sus padres intentasen ser felices. Es decir, con un poco de justicia, basta.

Y en fin, en la mayoría de los casos domésticos a los que nos referimos, lo que consigue la justicia también se puede lograr a través de otros medios. Hay alternativas. El amor, las ganas de colaborar y divertirse y el aprendizaje pueden modelar la conducta de los demás mucho mejor que la aplicación de sistemas justicieros como el castigo o el premio.

Además, todo aquello que reclamamos, comodidad, respeto, consideración…, no es tan importante como creemos. Hay otros bienes que arriesgamos luchando tontamente: la armonía, la paz interior y, en definitiva, nuestra preciada salud mental.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Si queremos obtener algo de los demás, es mejor seducirles para que lo hagan, pero nunca exigirles nuestra voluntad.
2. La justicia está sobrevalorada. Un poco de justicia está bien…; demasiada es agobiante.

Capítulo 16:
Atajar el estrés en el trabajo

El joven Akira era el encargado de ir a buscar el agua fresca que se bebía en la casa-escuela del maestro Oé. Todas las mañanas acudía a la rica fuente que nacía al pie de la colina, a veinte minutos de distancia. Para la tarea, se había hecho con dos grandes vasijas de barro que mantenían el agua fresca todo el día. Los dos botijos colgaban de los extremos de un recio palo que, colocado a lo largo del cuello, le permitía llevar hasta trece o catorce litros sin mucho esfuerzo.

Pero resulta que una de las vasijas tenía una grieta por la que se escapaba parte del agua y, al final de cada trayecto, sólo llegaba la mitad del contenido.

Durante los dos últimos años, ésa había sido la dinámica: Akira iba temprano a la fuente, llenaba los dos recipientes y regresaba sólo con una vasija y media de agua.

El botijo perfecto estaba muy orgulloso de sus logros; durante todo ese tiempo había llevado toda el agua que le permitía su contenido. Pero el botijo roto estaba triste y avergonzado de su propia imperfección, ya que era consciente de que sólo conseguía cumplir con la mitad del cometido para el que había sido creado.

Después de aquellos dos años de trabajo, la vasija rota ya no resistió más la presión y alzó la voz para decir:

—¡Estoy tan avergonzado!

Akira volvió la cabeza hacia su izquierda, vio gemir a la pobre cerámica, y preguntó:

—¿Vergüenza de qué, amigo mío?

—Durante todo este tiempo, no he sido capaz de llevar bien el agua hasta la casa del maestro. ¡Qué desperdicio! Por culpa de mis defectos, he echado a perder parte de tu trabajo —se quejó el botijo.

Akira sonrió amablemente y dijo:

—No digas eso. Ahora llegaremos a la fuente y os llenaré de agua, y quiero que te fijes en lo hermoso que está el camino de vuelta a casa.

Cuando llegaron a la fuente, el botijo dejó que le metieran el agua y, una vez sobre los hombros de Akira, empezó a mirar a su alrededor, tal y como le habían indicado.

—El camino está precioso —dijo el botijo.

—A mí también me gusta. ¿Ves las hermosas flores que bordean la cuneta? —preguntó Akira.

—¡Oh, son bellísimas! —exclamó el recipiente.

—¿Te has dado cuenta de que sólo hay flores en esta vera del camino?

Durante estos dos años, he plantado semillas en este lado porque sabía que crecerían las flores gracias al agua que tú derramabas cada día —señaló el joven.

—¿Es eso cierto? —preguntó el botijo, emocionado.

—Sí. Gracias a eso, durante estos años he gozado de estas flores en los paseos matutinos y no sólo eso, he podido decorar con flores la mesa del maestro. ¡Mi querido amigo, si no fueras como eres, ni el señor Oé ni yo hubiésemos podido gozar de la belleza como lo hemos hecho!

Este antiguo cuento japonés encierra una lección budista sobre la actitud correcta frente a los defectos o las propias incapacidades. Y esta enseñanza encierra la clave para acabar con el estrés en el trabajo y en la vida, aunque advierto que se trata de una lección un tanto extraña para nuestra forma de pensar occidental. Abramos bien la mente, pues estamos ante un verdadero reto mental para nuestras acomodadas neuronas.

Y es que el origen del estrés es el temor a no ser capaz de estar a la altura de cierta expectativa y, por supuesto, se trata de una autoexigencia: « ¡Qué desastre si no acabo el informe a tiempo! ¡Eso no puede pasar!» . Cuando nos estresamos, somos como el botijo de Akira que no soporta sus defectos. Tememos no ser capaces, no ser igual de dignos que los demás.

En la actualidad, existe más estrés que nunca hasta el punto de que un 80% de las personas adultas se declaran estresadas y todo esto es un síntoma de nuestra creciente autoexigencia. Pero, como veremos en este capítulo, todos podemos salir de esta fuente de amargura mejorando nuestra manera de razonar. ¿Te imaginas un mundo donde no exista el estrés sino sólo tu capacidad de disfrutar de lo que haces, a tu ritmo, haciéndolo todo con cariño y alegría? Estás a punto de descubrir cómo hacerlo realidad.

¿Más es siempre mejor?

Nuestro primer esfuerzo va a ser revisar el concepto de eficacia. O, más bien, acabar con el mito de la eficacia que impera en nuestros días. Sin esta idea irracional, cederá la mayor parte de la presión que nos autoimponemos en el trabajo.

Vivimos en la sociedad de la opulencia. Tenemos de todo y en extraordinaria

abundancia. ¿Nos damos cuenta de ello?

Hace veinte años viajé a Cuba y pasé tres semanas allí. Era un momento de grandes dificultades económicas para la isla. De hecho, fue su primer «período especial», tal y como lo definió el gobierno de Fidel Castro, y me chocó la escasez de medios que tenían los cubanos. Pero el impacto cultural más fuerte fue al volver a España. Acostumbrado a disponer de pocas cosas durante las tres semanas en Cuba, cuando pisé nuestro país me sorprendió darme cuenta de la cantidad de bienes accesibles que tenemos aquí.

Nada más aterrizar, recuerdo que pensé: «¡Anda, si quiero puedo ir al bar del aeropuerto y pedir cincuenta cervezas!». En muchísimos lugares del mundo, simplemente, no suele haber cerveza, ni embutido, ni pan tierno… Cuando vives en un lugar así y encuentras algo de eso, realmente lo disfrutas.

En Europa y Estados Unidos las cosas son diferentes. Desde la década de 1950, cada vez tenemos más. El progreso material aumenta y nos ofrece inagotables oportunidades de consumo. Todo empezó hacia la de 1960, cuando aparecieron los supermercados, lugares donde realizar supercompras. En los setenta, se inventó el concepto de usar y tirar. En los ochenta, apareció el ocio masivo, los viajes alrededor del mundo y la «calidad de vida» representada por el hecho de tener una segunda residencia. En los noventa, se pusieron en el mercado la belleza física y la juventud a través de la cirugía estética. En la década de 2000, el conocimiento y la comunicación constante y global, y la posibilidad de elevarlo todo al cubo a través de la especulación inmobiliaria. En la próxima década, creo que se venderá ya la inmortalidad a través de la medicina genética, a base de células madre y otros métodos superavanzados. ¡El progreso a toda máquina!

Y, sin embargo, a pesar de todos estos «avances», hay signos de un galopante retroceso en nuestro bienestar real. Y uno de los principales es el malestar emocional: un hecho muy significativo es que no dejan de incrementarse los índices de depresión, ansiedad y suicidio.

Podría dedicar todo un capítulo a dar indicadores, pero me voy a limitar a unos pocos para no abrumar con cifras. (Todos los datos que se muestran a continuación proceden de fuentes contrastadas como el Instituto Nacional de Estadística, el Ministerio de Sanidad y Consumo y la OMS.)

- En la década de 1950 había menos de un 1% de personas con depresión en los países del Primer Mundo. En la actualidad, se sitúa en un 15% (para el conjunto de Europa y de Estados Unidos).
- Desde 1982, el porcentaje de depresión en España se ha doblado: de un 7% de la población, hemos pasado a un 14%.
- El consumo total de antidepresivos en España ha aumentado un 107% durante el período de 1997 a 2002.

- En la década de 1980, el número de muertes por suicidio y enfermedad mental en España era de menos de mil fallecimientos al año. En 2008, ha sido de trece mil (número de muertes declaradas; el número total es mucho mayor).

Cada vez tenemos más cosas, pero ¿somos más felices? A la luz de estos datos parece que no. Sin embargo, la sociedad en la que vivimos no deja de vendernos la idea de que la correcta evolución de la vida es obtener más y mejores medios, oportunidades, comodidades… «Más es mejor», vienen a decirnos. Es algo parecido a los platos que sirven en muchos restaurantes de Estados Unidos: ¡enormes e inhumanas raciones, a un precio superaccesible! Según esa lógica, aunque no te la puedas comer, una montaña de ensalada fresca por siete dólares es sinónimo de placer.

Hasta ahí, casi todos nos damos cuenta de que algo anda mal, y aceptamos —sólo de pensamiento— que hay que consumir menos. Pero ya no vemos tan claro que la trampa es mucho más insidiosa y que enraíza en el propio concepto de eficiencia y nuestra adoración fetichista a la eficacia.

Y es que ¿quién no cree en el dios de la eficiencia? ¡Que los trenes lleguen siempre a tiempo es maravilloso! ¡Que las ciudades estén completamente limpias también! Y así hasta el infinito. En lo que se refiere a la eficacia: ¿no es cierto que cuanta más, mucho mejor?

Yo creo que no. Como veremos en este capítulo, la eficacia es un bien como todos los demás: tiene sus límites. Un poco de eficiencia es interesante. Demasiada, acabará por volvernos locos a todos.

El orgullo de la falibilidad

Es interesante preguntarse: ¿por qué en los paraísos de la eficacia como Alemania o Japón la gente no es más feliz? ¿Por qué en los relajados poblados indígenas del Amazonas no existe la depresión o la ansiedad?

¡Porque para gozar de los beneficios de la eficacia, necesitamos que la gente que los hace posible sea cumplidora y puntual! Y que lo sea, incluso, contra natura.

Es decir, hoy en día, entre las ventajas que vende nuestro estilo de vida, está el hecho de que todos nosotros somos muy eficientes. No sólo se exige que los productos a la venta sean relucientes, funcionales y estén bien envasados;

nosotros también hemos de serlo. Pero ¿esto nos hace realmente más felices o nos llena de una autoexigencia estresante y absurda?

Cada vez son más los intelectuales —economistas, sociólogos y demás— que afirman que ni necesitamos todas esas cosas que nos venden los comerciantes ni la propia eficacia personal. Algo de eficiencia es interesante, pero demasiada es agotadora y demencial.

Tal y como está el mundo en estos momentos, lleno de exigencias irracionales, de presión para destacar, de ser alguien importante…, lo que más nos interesa para mantener la salud emocional es bajar inmediatamente el ritmo de esas exigencias, aprender a aceptarnos con nuestras limitaciones.

Para ello, yo recomiendo ir ganando lo que llamo « orgullo de la falibilidad» , esto es, decirse a uno mismo: « Me acepto con mis fallos y limitaciones y, lo que es mejor, entiendo que esta aceptación me hace ser mejor persona porque le quito exigencias a la vida y mi ejemplo sirve para pacificar el mundo» .

Efectivamente, el mundo en el que vivimos se ha vuelto superexigente. A nivel planetario, ponemos en peligro la supervivencia de la Tierra a base de exigir más y más producción de bienes de consumo. Y a nivel personal nos exigimos tener muchas capacidades: ser guapo, deportista, inteligente, hábil para los negocios, excelente madre o padre… Estas cualidades no son malas en sí mismas, está claro que son rasgos positivos, pero cuando las convertimos en exigencias irrenunciables, aparecen los problemas psicológicos, la tensión, el estrés…, y una gran fuente de este estrés es exigirse hacer las cosas bien.

Pensémoslo bien, el planeta no necesita que hagamos las cosas bien. Si hay algo que necesita es que no depredemos más el medio ambiente. Hacerlo todo bien no tiene mucha lógica en una naturaleza imperfecta. Lo normal sería hacer algunas cosas bien y otras no y divertirse en el proceso. ¿Para qué querríamos hacerlo « todo» bien? Solamente para depredar más y mejor el medio ambiente.

De ahí que proponga el orgullo de la falibilidad, la capacidad para aceptar que muchas veces fallamos y que no pasa nada.

Para muchas personas es más fácil entender este concepto con el siguiente razonamiento: si hay algo realmente valioso en nuestra naturaleza es nuestra capacidad de amar. Nuestros logros y aspiraciones materiales no aportan mucha felicidad a nuestro alrededor comparado con el efecto de nuestro amor sobre la gente que tenemos cerca. Por lo tanto, démosle más importancia a la capacidad de amar que a las otras capacidades. Relajémonos con respecto a otras cualidades que no sean nuestra capacidad de amar.

Las exigencias de Ramón

Una anécdota personal nos servirá para ilustrar el concepto del orgullo de la falibilidad.

En una ocasión, me hallaba impartiendo un curso sobre psicología a una audiendia de médicos. El curso duraba cinco días en sesiones de dos horas. Era miércoles y sólo me quedaba por dar, al día siguiente, la última sesión. Aquel día llegué a casa tarde tras una larga jornada en mi consulta y vi que tenía un mensaje en el contestador. Era Ramón, el director del centro médico donde impartía el curso.

—Buenas noches, Rafael, te llamo para comentarte algo sobre el curso. Va todo muy bien, como siempre, pero algunas personas me han comentado que la última sesión fue un poco aburrida, más monótona. Como mañana es el último día, quería pedirte si podías esforzarte en subir el nivel. Yo estaré hoy en casa trabajando hasta las once de la noche. Llámame y lo hablamos. O si no, mañana estaré en el despacho temprano, a partir de las nueve.

Miré la hora en que Ramón me había dejado el mensaje: las diez de la noche y no pude dejar de asombrarme. Meneé la cabeza y sonreí. Por supuesto, no le respondí. Luego cené y me fui a dormir. Al día siguiente, me presenté a su hora en el centro médico y acabé de dar el curso tal y como tenía programado. Resultó muy bien.

Días después escribí un artículo sobre la anécdota. Ramón es un gran médico y un buen gestor. Muchas personas en el ámbito sanitario de Barcelona le conocen y le aprecian, pero como muchos otros, se estresa con demasiada facilidad. Y se estresa porque se exige demasiado. Se exige demasiado a sí mismo, a la gente y al mundo.

Le expliqué esta anécdota a algunos pacientes y uno de ellos me preguntó:

—¿Y no te preocupaste por el mensaje del director? ¿No te pusiste a mejorar la clase que ibas a dar al día siguiente?

—¡Por supuesto que no! Esa superexigencia era una neura de Ramón que yo no tenía por qué compartir.

La verdad es que me hizo gracia la anécdota porque ejemplifica cómo nos estresamos a nosotros mismos.

Efectivamente, ni me preocupé por su mensaje ni me molesté en revisar mis clases. Yo tengo una determinada capacidad para enseñar y no pienso forzarme trabajando por la noche para mejorarla. Intento aportar algo positivo con lo que hago y me gusta agradar a mis alumnos, pero no siempre será así y lo acepto.

Por otro lado, no necesito dar clases de psicología ni de ninguna otra materia. Si al final mis alumnos no me «aprueban» de forma sistemática, eso significará que no estoy dotado para ello y mejor será que lo deje. Y eso estará bien. No poder enseñar no me preocupa porque algo habrá que pueda hacer

decentemente y disfrutar con ello.

Finalmente, acabó el curso y me enviaron las valoraciones de los asistentes y, en conjunto, estaban muy bien. ¡Ni siquiera era real el miedo de Ramón por no alcanzar la eficacia deseada!

¿Es necesario trabajar?

Y es que el mundo del trabajo cataliza de forma especial esa absurda necesidad que nos creamos de ser muy eficaces. Además, pensamos erróneamente que nuestro trabajo es sumamente importante y eso, simplemente, no es cierto. Ni siquiera es importante para nosotros.

Pensar que el trabajo de uno es esencial —porque lo necesitamos para vivir o porque tiene relevancia social— es el camino más directo hacia el estrés, porque esta creencia añade artificialmente una presión que arruina toda posibilidad de disfrutarlo.

Las personas lógicas trabajan sólo para divertirse, para realizarse, para disfrutar… y para ellas el estrés es casi inexistente. Y esto lo consiguen porque sostienen la creencia racional de que el trabajo —de cualquiera— nunca es demasiado importante. No lo necesitan. Simplemente, es una fuente de gratificación.

Entre mis pacientes, se cuentan altos ejecutivos que se estresan y su tratamiento pasa por un debate muy interesante y aleccionador en la dirección que acabamos de ver. Cuando adoptan la creencia racional de que el trabajo no es vital para su existencia, se relajan y pueden empezar a rendir de una forma óptima y disfrutar de lo que hacen.

El principio que nos hace sostener esta idea —para algunos radical— es que el único trabajo realmente relevante es conseguir la comida y la bebida del día a día. Eso sí que es importante, porque sin ello, moriríamos…, pero todo lo demás es prescindible. Dicho de otra forma, no necesitamos todo eso que nos proporciona un trabajo remunerado: dinero para comprar bienes y servicios superfluos.

En nuestra sociedad occidental, tenemos la suerte de que hay suficiente comida y bebida. En todas las localidades de España existen fuentes de agua potable que manan gratuitamente y todos los días, al final de la jornada, los supermercados, restaurantes, panaderías, etc., tiran, por desgracia, enormes

cantidades de comida que no van a vender. Es un hecho indiscutible que en nuestra sociedad de la abundancia sobran los alimentos.

No te quedes atrás: ¡compra!

En nuestra comunidad, existen grupos interesados en crearnos necesidades: los vendedores de bienes y sus publicistas. De hecho, en los manuales de marketing que se emplean en las universidades, se habla sin ambages de la conveniencia de crear la necesidad de un producto. Si las personas creen que necesitan imperiosamente un coche, un detergente, un vestido… ¡harán lo que sea necesario por conseguirlo!

Imaginemos un anuncio de lavadoras que dijese:

> Si quiere, compre la lavadora equis. Lava muy blanco y consume muy poca electricidad. La verdad es que su lavadora actual probablemente haga un trabajo muy parecido, pero ésta le dará algunas ventajas más.

Y ahora, otro que diga:

> ¿No tienes todavía la lavadora equis? ¡Corre a por ella! ¡Es indispensable para tu felicidad! La gente exitosa la tiene y goza de sus increíbles ventajas. Te proporcionará una comodidad y un bienestar emocional profundo y duradero.

Los publicistas saben que el segundo anuncio vende mucho más. Claro que no lo dicen tan claramente como en estos redactados, pero los mensajes que lanzan quieren decir eso. Lo mejor para vender es asociar felicidad a comodidad y comodidad al producto en cuestión.

En fin, los fabricantes y sus esbirros, los publicistas, crean necesidades artificiales que sólo se pueden satisfacer trabajando —y siendo eficientes— y recibiendo unos ingresos constantes.

Yo no estoy especialmente en contra de comprar y vender. Lo que sostengo aquí es que estos bienes no son necesarios. Podemos disfrutar de ellos como beneficios extras, como añadidos, pero no como necesidades indispensables.

El problema está en llegar a creerse que necesitamos imperiosamente esas

cosas y que hay que hacer lo que sea para conseguirlas, entre otras cosas, trabajar en situaciones denigrantes, aburridas o estresantes.

Pero lo cierto es que, en la mayoría de ocasiones, el estrés nos lo provocamos nosotros dándole una exagerada importancia a lo que hacemos y a lo que supuestamente necesitamos para ser felices.

Llevo mucho tiempo proponiendo esta forma de ver el trabajo a mis pacientes y en muchísimos casos la persona acaba transformando su manera de trabajar. Pasa a estar más pendiente de disfrutar que de los resultados de sus acciones. Cada mañana, cuando se dirige a su empleo, piensa en qué hará hoy para aprender o mejorar. Las relaciones humanas empiezan a adquirir mucha mayor relevancia. Y, sobre todo, deja de preocuparse por si lo despiden o no. Ese cambio es fundamental, ya que si no le perdemos completamente el miedo al despido, nunca seremos libres para gozar trabajando.

La eficacia del goce

Otro de los cambios fundamentales que se dan al cambiar el *chip* en el trabajo es que, con una mente plenamente racional, trabajaremos a nuestro ritmo, con buena planificación, sin estrés.

Algunas empresas obligan a sus empleados a trabajar a un ritmo demasiado alto. A eso hay que decir «no». ¡No vale la pena trabajar en condiciones laborales insanas! Recordemos que no necesitamos ese empleo. Una persona racional trabaja a un ritmo adecuado para disfrutar. Si, finalmente, la empresa no está contenta con ello, habrá que aceptar su decisión de prescindir de nuestros servicios.

Pero tengo que decir que, en la práctica, en muchos casos, las personas que transforman así su manera de trabajar, acaban siendo las más valoradas en su empresa. Quizá no tengan un rendimiento bruto tan alto como otras, pero la calidad de su trabajo y su positividad son tan altas que destacan por encima de los demás. Pensemos que las empresas también necesitan gente feliz y entusiasta. Al menos, las empresas en las que merece la pena trabajar.

Y es que se rinde mucho más cuando se disfruta que por obligación. Para ilustrar este punto suelo hablar de Mozart. Podemos preguntarnos: «¿Mozart llegó a ser un maravilloso compositor y pianista por obligación o porque disfrutaba de la música?». La respuesta, claro está, es que Mozart llegó a ser un genio porque

gozaba mucho con el piano. Seguro que, de niño, debía de tocar a todas horas, como el chiquillo que está todo el tiempo dándole al balón.

Sin embargo, el que se plantea el aprendizaje o el trabajo como obligación, nunca pasará de la mediocridad. La pregunta entonces es: «¿Me arriesgo a disfrutar —y sólo disfrutar— de mi trabajo?». Si la respuesta es positiva, hemos de empezar a emocionarnos con lo que hacemos y estar dispuestos a que nos despidan si no nos dejan gozar de ello a nuestro ritmo.

Visualizar los fallos

Para llegar a entender el trabajo como una fuente de disfrute y no de estrés —para sentirlo así—, una de las mejores técnicas es la imaginación racional emotiva. Esta técnica consiste en imaginarse realizando un determinado trabajo mal, muy mal y, sin embargo, emocionalmente en forma.

Por ejemplo, si tengo que dar una conferencia puedo visualizarme allá arriba, en el estrado, incapacitado para hablar porque he olvidado lo que tenía que decir. Los asistentes se enojan, me insultan y finalmente me echan del lugar. La charla termina siendo un fiasco y ya no me llaman nunca más para dar esas conferencias.

A pesar de todo, tengo que imaginarme saliendo de allí con un espíritu equilibrado y, pasadas unas horas, contento y satisfecho de mi vida porque aún tengo muchas opciones de ser feliz. Tengo que imaginarme haciéndolo mal, pero contento porque me doy cuenta de que esa tarea, ese trabajo, no es absolutamente esencial para mi bienestar.

Y es que, si apreciamos realmente las cosas buenas de la vida, nos daremos cuenta de que dar conferencias no lo es todo. Podríamos no hacerlo nunca jamás y el planeta seguiría rodando y tendríamos casi las mismas oportunidades de hacer cosas valiosas y gratificantes.

La imaginación racional emotiva tiene que ser profunda e intensa, de forma que lleguemos a sentir eso que visualizamos. El objetivo es adquirir la convicción de que no importa demasiado el resultado del trabajo, sino que lo esencial es pasarlo bien, disfrutar de lo que se hace.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. La eficacia está sobrevalorada. Un poco de eficacia es buena; demasiada es mala.
2. Cometer fallos es normal y positivo. De los errores aprendemos cosas.
3. Depender mentalmente de un empleo es psicológicamente malo.
4. Todo lo que perdemos con los errores, comodidad, niveles altos de producción, etc., es obviable. Sin embargo, lo que no es tan obviable es la paz interior, la cual sí se pierde a base de obsesionarse con la perfección.

Capítulo 17:
Ganar tolerancia a la frustración

El atardecer estaba dejando paso a la noche en las inmensas llanuras centrales de la India. Un tren surcaba el territorio como una gran serpiente quejumbrosa. En el interior del tren, cuatro hombres compartían un coche cama. Los cuatro eran desconocidos entre sí.

Como ya era tarde, los hombres se metieron debajo de las sábanas y empezaron a dormir. Al cabo de unos diez minutos empezaron a oír:

—¡Qué sed que tengo! ¡Pero qué sed que tengo!

La voz pertenecía a uno de los cuatro viajeros. Los restantes se despertaron molestos por las quejas, pero intentaron conciliar el sueño. Transcurrió una hora y la voz no callaba. Cada pocos minutos, arreciaba:

—¡Pero qué sed que tengo! ¡Qué sed que tengo!

Uno de los viajeros, cansado del quejica, se levantó, caminó hasta el lavabo del tren y llenó un vaso de agua. Sin decir palabra, se lo entregó al viajero sediento, que se lo bebió de golpe. Al cabo de media hora, cuando todos ya habían conciliado, esta vez, un buen sueño, una voz los despertó de nuevo:

—¡Pero qué sed tenía! ¡Qué sed tenía!

Como ilustra el cuento que acabamos de relatar, a veces los seres humanos podemos convertirnos en campeones de la queja. De hecho, todo el tema de la salud mental trata de un solo asunto: aprender a combatir las ¡quejas, quejas, quejas! Vamos ver, a continuación, cómo podemos hacerlo para ser un poco menos quejicas y un poco más felices.

Hace bastantes años, unos investigadores llevaron a cabo un curioso estudio para evaluar la capacidad de los niños para soportar las frustraciones. Su hipótesis era que los niños que aguantaban mejor las situaciones de malestar tenían una psicología diferente: eran más fuertes y, luego, se convertían en adultos más sanos y capaces.

El experimento era realmente una mala jugada para los niños porque estaba ideado para fastidiarles donde más les dolía. Les hacían mantener una deliciosa chocolatina en la boca, pero sin comérsela; contemplar unos estupendos juguetes y seleccionar uno, sin tocarlos ni jugar con ellos…

Este perverso estudio confirmó la hipótesis inicial y añadió más informaciones útiles: los niños con alta resistencia a la frustración eran mentalmente equilibrados, no sólo durante su niñez, sino también durante su etapa

adulta. Y no sólo eso: también eran más agradables en compañía de otros niños y más abiertos a nuevas experiencias.

Este experimento demuestra algo que todos hemos comprobado en nuestra vida cotidiana: tener tolerancia a la frustración es una de las habilidades esenciales de las personas. La tolerancia a la frustración nos permite disfrutar más de la vida, ya que no perdemos el tiempo amargándonos por las cosas que no funcionan.

Veamos, entonces, cómo podemos ganar tolerancia a la frustración. Aunque sea una habilidad que principalmente se adquiere en la infancia, también se puede aprender. Como siempre, la clave estará en cambiar nuestra manera de pensar.

Las veinte mil adversidades

A lo largo de nuestra vida, todos tendremos que asumir un montón de incomodidades y pequeñas adversidades. ¿Cuántas? Podemos calcularlo. Según un reciente estudio, las personas nos topamos diariamente con veintitrés frustraciones: hay un atasco de tráfico, se nos quema la comida, el jefe nos pega un rapapolvo inmerecido, el niño trae una nota del profesor por mal comportamiento… En toda una vida, eso hace un total de unas veinte mil adversidades.

Pero la buena noticia es que, prácticamente, ninguno de estos problemas es realmente relevante. En verdad, todos esos miles de inconvenientes no tienen poder para amargarnos la vida, a no ser que se lo otorguemos. Simplemente, lo que podemos hacer es asumir de antemano que esas adversidades forman parte del guión. Digamos que hay que meterlas en el presupuesto general y no preocuparse más de ellas.

Hace un tiempo, me hallaba de viaje en un país exótico con mi amigo Rick, un tipo con mucha experiencia mochilera. Cogimos un taxi en el aeropuerto para ir al centro de la ciudad y cuando llegamos al destino, bajamos, recogimos las maletas y le dimos al taxista un billete grande que acabábamos de cambiar en el aeropuerto. Era mucho más dinero de lo que costaba la carrera y el hombre, aprovechando que estábamos en tierra, agarró el billete, arrancó el coche y se largó sin darnos el cambio. Acabábamos de llegar y ya nos habían timado: ¡menudo recibimiento!

Nos metimos en el hotel y yo no paraba de darle vueltas al asunto: ¡qué rabia haberse dejado robar tan fácilmente! ¿Había sido culpa mía? ¿Podía haberlo evitado?… Harto de oír mis quejas, Rick me dijo: « No te preocupes más. Haz como yo. Antes de cada viaje, siempre añado al presupuesto una cantidad para eventualidades como la de hoy: robos, pérdidas, accidentes…; si lo tengo que emplear, no me amargo, ya que lo tengo previsto. Si al final tengo suerte y no sucede nada de eso, cuando regrese a casa me compro un regalo con ese dinero» .

La idea de Rick me tranquilizó de inmediato: incluir en el presupuesto las adversidades del viaje era aceptarlas de antemano. Entendí que viajar implica el riesgo de esas pequeñas frustraciones. Si las aceptamos e, incluso, les hacemos un rincón en nuestra mente, no nos preocuparemos demasiado por ellas, lo cual hará que seamos más capaces de enfrentarnos a la vida.

A partir de aquel día, en todos mis viajes he incluido en el presupuesto una partida especial para imprevistos de este tipo y me ha ido genial. Pero, no sólo eso, propongo ahora ir más lejos y hacer lo mismo para las incomodidades de la vida en general.

Ya hemos visto que, a lo largo de nuestra existencia, nos esperan unas veinte mil adversidades. Aceptémoslo lo antes posible. ¿Nos damos cuenta de que encerrarse en casa para evitar posibles desgracias es la manera más eficaz de llegar a ser un desgraciado?

Lo bueno del asunto es que, en la gran mayoría de los casos, se trata sólo de pequeñas incomodidades sin trascendencia. En realidad, ¡seguimos teniendo todo lo necesario para la felicidad!

Dejar de ser un cascarrabias

Cuando el autobús va abarrotado, nos ponemos de mal humor; un dependiente nos responde mal en una tienda y nos indignamos; la compañía telefónica no nos atiende la reclamación y nos enfurecemos… « ¡Leche, qué día de perros!» , nos decimos agriamente. ¡Atención! ¡Mucho cuidado!, porque las quejas cotidianas tienen una cualidad especial: tienden a convertirse en hábito.

Todos los cascarrabias tuvieron un pasado. De jóvenes, seguro que eran personas deliciosas. Pero en un momento dado de sus vidas, empezaron a quejarse. El cascarrabias permitió, poco a poco, que el hábito nocivo de la queja

empezase a invadir su mente. Cuando quiso dar marcha atrás, era demasiado tarde: « ¡Ya todo es una m…!» .

Para el psicólogo cognitivo, el cascarrabias es un reto fantástico y, por difícil que parezca, conseguimos ayudarle. Es maravilloso asistir al cambio de una de estas personas. Cuando se curan, vuelven psicológicamente a una etapa de su vida más fresca y feliz: es como si recuperasen su alma juvenil que se hallaba enterrada por capas y capas de quejas.

Veamos ahora en qué consiste el proceso de cambio. El primer paso será, como en la estrategia del viajero Rick, aceptar los problemas de antemano. El segundo, darse cuenta de que esos inconvenientes no son relevantes para la felicidad. Y, tercero, focalizar la atención en las maravillas que aún tenemos a nuestro alcance.

Aceptar no es conformarse

La psicología cognitiva nos aconseja tener confianza en la naturaleza armónica de todo lo que sucede en la vida y, sobre todo, mucha capacidad de aceptación. Pero alguien se puede preguntar: pero ¿eso no es simplemente conformismo?, ¿no hay que luchar por las metas y objetivos? Y la respuesta la encontramos en un antiguo proverbio budista que dice: « En verano hace calor y en invierno, frío» .

El adagio nos dice que hay cosas que debemos aceptar porque son más grandes que nosotros mismos. Hay hechos controlables pero también muchas eventualidades que simplemente suceden.

Nosotros, mientras tanto, podemos poner las bases para que algunas cosas sucedan, pero también debemos esperar una buena dosis de imprevistos y frustraciones.

Se dice que cuando uno inclina la cabeza con las manos juntas frente a una estatua de Buda, espontáneamente empieza a sentir reverencia. Si uno echa la cabeza hacia atrás en un gesto de arrogancia, la reverencia no aparece. Generalmente, si trabajamos para que los demás nos respeten, si somos amables con todo el mundo, la mayor parte de las veces obtendremos el mismo trato por parte de los demás. Pero no siempre. Por lo general, si seguimos las lecciones y hacemos los deberes, aprenderemos inglés en el tiempo estimado. Aunque no es así para todo el mundo.

Poner la bases para conseguir nuestros objetivos es saludar a las personas cuando nos cruzamos con ellas, poner en marcha proyectos ilusionantes, organizar encuentros románticos con la persona amada…, y si las aguas se desbordan y no nos devuelven el saludo, aparecen dificultades en nuestra nueva empresa o el sexo hoy no resulta, sonreírle a la vida y continuar con nuestros planes, la amistad, la realización personal y el sexo pleno llegarán de manera natural, tarde o temprano, porque ésas son las metas hacia las que discurre la vida, si no nos empeñamos en modificarla.

Es cierto que es incómodo viajar en autobús cuando va lleno hasta la bandera, pero también es verdad que luce un bello sol ahí afuera y que el aire de la mañana es fresco. Si nos concentramos demasiado en la incomodidad, no podremos gozar de ello.

En el capítulo 4 hablamos de la necesititis y vimos que si convertimos la comodidad en una necesidad irrenunciable, vamos a ser desgraciados porque el mundo está lleno de situaciones incómodas. Por otro lado, si con mucho esfuerzo algún día alcanzamos una comodidad casi total, nos decepcionará porque, en realidad, no da mucho placer: al revés, nos cansaremos de ella. Por lo tanto, ¡basta de quejarse por las pequeñas cosas!

¡El feo asunto de las cacas de perro!

En lo que se refiere a las quejas cotidianas, en mis conferencias suelo hablar del feo asunto de ¡las cacas de perro! Yo vivo en una conocida calle del Eixample de Barcelona, en un edificio normal que no se distingue mucho de los demás. Sin embargo, a veces tengo la impresión de que la puerta de entrada a mi finca tiene algo especial. Al menos, para los seres que van a cuatro patas. Por alguna inexplicable razón, parece que los perros prefieren hacer sus necesidades justo delante de mi portal. Y es que, muy frecuentemente, llego al dulce hogar después de todo un día de trabajo, y me encuentro unas heces frescas que tengo que esquivar para entrar.

La verdad es que hace mucho tiempo me fastidiaba mucho el tema de las cacas de perro y solía quejarme de ello, especialmente con un amigo británico que vive en Barcelona. Nuestro diálogo era más o menos así:

—Esta ciudad se cree muy europea, pero es increíble la de mierda de perro que hay por todas partes —decía yo.

—¡Es una vergüenza!; si en Inglaterra dejas una caca en la calle, te cae una multa enorme y los transeúntes te llaman la atención. Allí nunca lo hace nadie —me aclaraba él.

—¡Somos tercermundistas! —puntualizaba yo.

En la actualidad, ya no me permito quejarme por ese tipo de cosas porque todo el tiempo que dedicamos a quejarnos por pequeñas adversidades es tiempo que desaprovechamos estúpidamente. Mientras nos lamentamos, dejamos de apreciar las cosas bellas de la vida y las oportunidades que tenemos de pasarlo bien. ¿Qué gravedad tienen las heces de perro comparado con no tener agua potable? Hay mucha gente en el mundo que no tiene asegurado el suministro de agua diario… Si tengo en cuenta la realidad del mundo, ¿tengo razones para amargarme sólo porque las calles no están tan limpias como quisiera?

Ahora ya no me quejo por las cacas de perro ni me enfado cuando las veo. En realidad, ya no pienso que sean tan desagradables. Están ahí y probablemente nos acompañarán toda la vida. Si te fijas bien, una caca de perro no es tan fea; tiene un bonito color marrón, puede servir de abono para plantas y podríamos cogerla con la mano y aplastarla como plastilina y no pasaría nada… La verdad es que no me apasionan, pero ya no les tengo tanta manía: de hecho, puedo hacer broma sobre ellas.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Las adversidades forman parte de la vida y son, en gran medida, inevitables. Si las aceptamos, no nos molestarán tanto.
2. Podemos poner las bases para que las cosas sean favorables, pero no siempre conseguiremos nuestros deseos. ¡Mala suerte! Pero no pasa nada, la vida sigue siendo bella.

Capítulo 18:
Liberarse de las obligaciones

Desde hacía muchos años, el abuelo Sanjai vivía con un precioso loro que, ufano, enseñaba a todas sus visitas. En una ocasión, acudió un viejo amigo y charlaron durante horas. Durante toda la tarde, el loro estuvo en su jaula hablando. Decía muy alto:

—¡Libertad, libertad, libertad!

El visitante apenas podía concentrarse en la conversación porque le daban lástima las desgarradoras palabras del animal. Decía una y otra vez:

—¡Libertad, libertad, libertad! —y al mismo tiempo, metía el pico entre los barrotes de la puerta señalando su ansiada salida.

El amigo de Sanjai se fue al final de la tarde, pero se quedó pensando buena parte de la noche en el desgraciado loro. También pensó que Sanjai se había vuelto un desalmado por encerrar a un animal que reclamaba libertad de esa manera.

Ya era muy tarde cuando el hombre decidió que, al día siguiente, liberaría al loro de Sanjai. Al amanecer, salió hacia la casa de su amigo y se introdujo sigilosamente en la habitación donde se hallaba el animal. El loro lo miró con los ojos muy abiertos.

Silenciosamente, abrió la portezuela de la jaula y dijo:

—Vamos, bonito, sal por la ventana. ¡Ya eres libre!

Para su sorpresa el animal se fue hasta el extremo opuesto de la jaula y de repente, empezó a chillar:

—¡Sanjai, Sanjai! ¡Socorro! ¡Quieren robar a tu loro!

La historia de Sanjai y su loro loco es famosa en Oriente y nos explica cómo los seres humanos se meten, muchas veces, en su propia jaula mental y se niegan a salir cuando tienen la oportunidad.

El presente capítulo trata de una de las jaulas más corrientes: la de las obligaciones que sólo habitan en nuestra mente. Obligaciones que minan nuestra capacidad de disfrutar y que pueden llegar a robarnos toda la energía.

La maldita cena de navidad

Recuerdo que, en una ocasión, una paciente llamada Ana me explicaba el siguiente problema:

—Mi hermano Miguel ha convocado a la familia, como cada año, a una cena de Navidad en un restaurante carísimo y no me apetece nada ir. Mis hermanos beben más de la cuenta y siempre acaban discutiendo de política, chillándose los unos a los otros… Además, me va fatal económicamente.

Quedaba un mes para la cena de Navidad, pero Ana ya estaba nerviosa. Llevaba años acudiendo no sólo a esas comidas sino a innumerables compromisos familiares y nunca había disfrutado de ellos. Le pasaba como al chiste en el que alguien pregunta a un amigo: « ¿Qué tal las navidades? ¿Bien o en familia?» .

Es muy común sufrir, durante años, ciertas penosas obligaciones que nos imponemos nosotros mismos, generalmente porque pensamos que « debemos» hacerlo o también por temor al juicio de los demás.

—No vayas, pues —le aconsejé.

—Pero si no voy, mis hermanos me matarán —adujo Ana.

—¡Pues que se enfaden! No tenemos por qué hacer cosas que no nos apetece hacer. La vida es demasiado corta para perderla llevando a cabo obligaciones estúpidas, pero si te comportas con naturalidad, quizá no se enfaden —dije.

—¿Qué quieres decir? —me preguntó.

Lo que quería decir es que, generalmente, las obligaciones son una neura que poseemos más nosotros que los demás. En muchos casos, cuando dejamos de cumplir con ella, vemos para nuestra sorpresa que el mundo sigue igual. En otros casos, la neura es compartida, pero entonces si nos comportamos racionalmente, los demás tienden a entrar en razón y a olvidarse de la supuesta obligación.

—¿A ti te caen bien algunos miembros de tu familia? —indagué.

—Sí.

—¿Te gustaría hacer algo divertido con ellos? —seguí preguntando.

—Sí, pero no ir a un restaurante caro.

—¿Por qué no les propones tú hacer otra cosa que te guste y sea más barato? —terminé sugiriendo.

A la semana siguiente, Ana me explicó que se le había ocurrido la siguiente idea:

—He decidido que no voy a ir a la cena de Navidad. Pero he enviado a todos mis familiares una invitación. Les propongo que el veintitrés de diciembre, que es sábado, vayamos a misa por la mañana a Santa María del Mar (la iglesia más hermosa de Barcelona). Después, iremos a una cafetería a desayunar churros con chocolate.

—¡Muy bien! Pero no sabía que erais creyentes… —le dije.

—No especialmente. De hecho, desde pequeños no hemos vuelto a la iglesia, salvo en bodas y comuniones, pero he pensado que nos sentaría muy bien hacer algo de tipo espiritual, para reflexionar sobre lo que significa ser hermanos de una forma sincera —dijo Ana muy orgullosa de su iniciativa.

—¿Y cómo han respondido? ¿Irán? —le pregunté.

—¡Sí! ¡Me ha sorprendido muchísimo! Mi otro hermano, mis padres y mis sobrinas, que ya son mayores, están encantados. Mi hermano Miguel todavía no ha contestado, pero si no viene, no pasa nada, él tampoco está obligado a seguir mi propuesta.

—Claro que no. ¡Ya sabes, la vida sólo se vive una vez, también para Miguel!

—Sí. Lo entiendo. Ni él se tiene que molestar conmigo ni yo con él. Simplemente, estamos haciendo lo que deseamos hacer —concluyó.

—¿Y cómo te sientes ahora? —pregunté.

—Muy contenta y nada culpable. Si esta velada que he propuesto sale bien, me gustaría instaurarla como tradición navideña: «El desayuno de Navidad de tía Ana».

Más tarde, la paciente me explicó que su encuentro familiar navideño fue entrañable. Su hermano Miguel no acudió, pero la llamó para disculparse. El resto de la familia vivió una jornada divertida, diferente al resto de Navidades, una velada sincera. Pero lo más interesante es que la familia no se molestó por el hecho de que Ana decidiese no acudir a la tradicional cena de Navidad organizada por Miguel. Esto es, la neura compartida por la familia simplemente se desvaneció ante la actitud natural, alegre y constructiva de Ana.

Gran parte de los problemas emocionales que sufren las personas tiene que ver con las obligaciones. Solemos estar convencidos de que tenemos muchas: deberes para con nuestros padres, para con nuestros hijos, para con nuestros amigos, para con la sociedad… Y creemos que «debemos» cumplir con estas obligaciones o las cosas irán mal.

Pues bien, desde mi punto de vista, prácticamente no existen las obligaciones. Lo cierto es que no tenemos por qué complacer a los demás como ellos desearían ser complacidos. Lo más lógico es hacer sencillamente lo que nos apetece de forma honesta. Muchas veces, eso coincidirá con las expectativas de los demás, pero otras, no será así, y no pasa nada.

Como veremos a continuación, el argumento esencial para eliminar todas las obligaciones es que los seres humanos necesitamos muy poco para estar bien. En este caso, nuestros familiares y amigos no necesitan ser complacidos para llevar unas vidas felices. Por eso, no tienen por qué enfadarse.

Y si lo hacen, es su problema. Quizás en un futuro lleguen a ver las cosas de otra forma, lo cual les acercará a su paz interior. Sólo se enfada quien, confundido, cree que «necesita» que vayas a la cena de Navidad para ser feliz. Menuda tontería, ¿verdad?

Cuidar de los padres

En una ocasión, me hallaba explicando esta visión de las obligaciones en una conferencia cuando un joven de entre el público alzó la voz para protestar:

—Tú dices que no hay obligaciones, pero yo estoy cuidando de mis padres ancianos y ¡no puedo aceptar que no exista ese deber para con nuestros mayores!

Y allí iniciamos un debate muy fructífero que sirvió para aclarar todavía más este concepto de los deberes sociales o familiares.

En mi opinión —y creo que hay suficiente evidencia— los padres ancianos se las pueden arreglar muy bien sin sus hijos. Dicho de otra forma: no necesitan tanto a los hijos como éstos, muchas veces, se imaginan. Cuando transmitimos a nuestros mayores que «necesitan» de nuestros cuidados y atenciones les estamos contagiando la absurda idea de que son débiles e incapaces de ser felices por su cuenta.

Pero lo cierto es que todas las personas tienen una gran capacidad para disfrutar de la vida, para hacer proyectos, para divertirse…, a no ser que ellos mismos se digan lo contrario y se convenzan de que no es así.

Sin embargo, especialmente en nuestra sociedad, existe la idea de que los ancianos son unos seres incapaces que siempre necesitan la ayuda de los demás para subsistir. De hecho, impera la creencia de que las personas con alguna debilidad o incapacidad tienen muchas dificultades para realizarse como personas: los ciegos, los enfermos, los que no pueden caminar… Y, una y otra vez, vemos que eso no es así. ¡Las oportunidades de hacer cosas valiosas es enorme en prácticamente todas las circunstancias!

Las personas con alguna dificultad especial pueden asociarse para hacer que la vida sea más sencilla y encontrarle un gran sentido precisamente en esa colaboración. En los grupos de trabajo de la ONCE, la potente Organización Nacional de Ciegos de España, se encuentran montones de personas maravillosas que hacen de su vida algo hermosísimo a partir de la colaboración entre ellos. Casi diría que tienen vidas mucho más interesantes que la mayoría de las existencias de personas «normales». Sus vidas están entregadas al grupo, a apoyar a sus compañeros, su auténtica familia.

¡Los ancianos también pueden hacerlo! Las personas mayores pueden asociarse, invertir juntos su dinero para vivir en comunidad en espacios donde disfrutar de la vida juntos (en vez de acumular herencias para sus hijos), pueden enamorarse, tener una vida sexual satisfactoria, viajar, cultivarse… Y las adversidades que pueden encontrar son oportunidades para ayudarse los unos a los otros.

Pero si en vez de eso les transmitimos la idea de que son débiles, son una inutilidad y no tienen opciones para vivir la aventura de la vida… así será. Si se

convencen de esas ideas terribilizadoras, se pasarán el resto de su vida añorando su pasado, quejándose, lamentándose de sus carencias. Y, lo peor de todo, sin ganas de colaborar con sus semejantes, la gente de su edad, ya que los verán, a su vez, como personas inútiles y desechables.

Si las personas con impedimentos serios como los ciegos o parapléjicos consiguen tener vidas emocionantes y valiosas…, ¡cómo no van a poder tenerlas las personas mayores!

Si vemos las cosas de esta forma, entonces, la idea de que tenemos la obligación de atender a nuestros padres ancianos desaparece. ¡Ellos no nos necesitan para ser muy felices! Podemos visitarlos, hacer cosas juntos, vivir con ellos, pero no como una obligación, sino como una fructífera asociación.

Tanto da tener 2 que 92

Si no lo hacemos así, esta colaboración está viciada de buen inicio. Ya no hacemos cosas juntos por placer, sino por pena. ¿Quién se divierte haciendo cosas por pena?

Al final, ese tipo de relaciones son una cosa triste, descafeinada, cargada de sentimientos de culpa e inutilidad. Por eso ¡dejemos que las personas mayores usen las muchas habilidades y recursos que tienen para construirse un mundo maravilloso! Ni ellos nos necesitan ni nosotros los necesitamos a ellos; sin embargo, qué fantástico es colaborar de igual a igual.

Yo he tenido, muchas veces, la oportunidad de conocer a personas que ya han superado los 75 años y que destilan fuerza, inteligencia y atractivo personal. Cuando hablas con ellos, te sientes como si estuvieras delante de un joven de 25 años que ama la vida. Muchos de ellos son intelectuales que siguen trabajando, haciendo arte y literatura, y puedo decir que sus vidas son increíblemente emocionantes y siguen siéndolo hasta el día de su muerte.

Uno de esos seres excepcionales fue Albert Ellis, el psicólogo de Nueva York, padre de la terapia cognitiva. Yo estuve en contacto con él por carta, meses antes de su muerte, pasados los 90 años de edad, e hicimos planes para entrevistarlo cuando saliese del hospital. Estaba mentalmente fuerte, como siempre. Sé que el mismo fin de semana en que murió atendió a un grupo de escolares en la habitación en la que estaba ingresado y les transmitió su fuerza y su sentido del humor. Por eso me gusta decir que, si estás mentalmente en forma, da igual tener

2 que 92.

Las creencias irracionales relacionadas con las obligaciones abundan. ¡De ahí que todavía se organicen tantas cenas de Navidad familiares! Acudimos estúpidamente a un encuentro que no nos gusta, sólo porque pensamos que debemos hacerlo ya que son la familia. Nos olvidamos que la vida dura muy poco y que es un desperdicio malgastarla haciendo cosas que no deseamos hacer. Ni tu familia te necesita a ti ni tú les necesitas a ellos: no existe tal obligación.

Algunas personas esgrimen el argumento de que los abuelos « necesitan» ver a la familia unida una vez al año. Ésa es una necesidad inventada. Los abuelos, como todo ser humano, sólo necesitan la comida y la bebida diarias. ¡Bien podrían organizar una cena con amigos de su edad, bailar, jugar, seducirse los unos a los otros y hacer nuevas parejas entre los que están solteros! Y si alguien más joven de la familia quiere unirse, adelante, pero no existe ninguna obligación de compartir el tiempo de ocio.

Nadie puede hacer feliz a nadie

Otra de las obligaciones que nos inventamos es la de ayudar, aconsejar o ser paño de lágrimas de los familiares, pero olvidamos que nadie puede hacer feliz a nadie. La felicidad es un estado mental en el que sólo uno mismo puede entrar y que no depende de tener más o menos problemas.

Todos hemos tenido la experiencia de estar consolando a alguien durante horas para verlo en las mismas condiciones penosas al día siguiente. O, peor aún, hemos ayudado a alguien con gran esfuerzo y su nivel de infelicidad y queja seguía igual al cabo de poco tiempo.

Por eso creo que la mejor estrategia frente a familiares que se quejan es cambiar de conversación. En ese momento, están terribilizando y no vale la pena entrar en un diálogo tan alejado de la cordura.

Podríamos intentar que entren en razón y que no le den tanta importancia a sus problemas, pero en la mayoría de los casos no lo recomiendo, porque dejar de exagerar es difícil, se necesita un entrenamiento para conseguirlo y, por consiguiente, una corta conversación no servirá de mucho. Probablemente, lo mejor sea no dejarse enredar en terribilizaciones y seguir con nuestra vida.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. La mayoría de obligaciones son neuras procedentes de necesidades inventadas.
2. Hay que hacer las cosas por disfrute, pero no por obligación.
3. La gente que nos rodea no necesita nuestras atenciones. Devolvámosles la fuerza y la responsabilidad sobre su vida para que gocen de sus capacidades.

Capítulo 19:
Ahondar en la despreocupación: La salud



Y una mujer dijo: « Háblanos del dolor» .
Y él respondió: « Tu dolor es la apertura
del cascarón que encierra la comprensión» .

KAHLIL GIBRAN

Dos monjes estaban lavando sus tazones en el río cuando vieron que un escorpión se ahogaba. Un monje lo sacó inmediatamente y lo puso delicadamente sobre la orilla. Justo antes de posarlo sobre la arena, el escorpión movió rápidamente su cola para picar al monje.

—¡Uy! ¡Qué daño! ¡Me ha dado en un dedo! —exclamó el hombre dolorido.

Cuando el dolor fue mitigándose, con el dedo hinchado, el monje volvió a la orilla a acabar de lavar su tazón. Mientras estaba manos a la obra, vio que el escorpión se había vuelto a caer al agua. Inmediatamente, metió su aún dolorida mano en el río para sacar al animal. Mientras dejaba al escorpión en el suelo, éste le picó de nuevo.

El otro monje le preguntó:

—Amigo, ¿por qué continúas salvando al escorpión cuando sabes que su naturaleza es picar?

—Porque —respondió el monje— salvarlo es mi naturaleza.

Me encantan estas antiguas historias orientales porque logran condensar una gran lección en unas pocas líneas. Este cuento habla de la naturaleza de las cosas y la necesidad de aceptarlas tal y como son. ¡Nada más y nada menos!

En otra parte de este libro se puede leer: « En verano hace calor, en invierno, frío» . Y el significado es el mismo. ¿Cuándo aprenderemos a aceptar el curso de los acontecimientos tal y como suceden?

Los seres humanos tendemos a imaginar situaciones ideales —que sólo existen en nuestra mente— y luego nos enfadamos o entristecemos si no se cumplen. Empezamos diciéndonos, ilusionados: « Qué bien estaría si todo el

mundo me tratase con amabilidad», y acabamos quejándonos amargamente: «¡Qué asco que la gente sea tan maleducada!». Esa falta de aceptación de la realidad es la base de la infelicidad.

Pero lo cierto es que las cosas son como son; es decir, nunca perfectas. El universo tiene sus propias leyes y la realidad no nos pregunta qué planes tenemos para el fin de semana. Y todo eso está muy bien. No necesitamos que todo el mundo nos trate bien ni que haga sol el domingo para tener una vida maravillosa. ¡Quitémonos eso de la mente de una vez!

Pues bien. Una de esas realidades que nos negamos a aceptar con mayor frecuencia es la enfermedad. En este capítulo hablaremos de ello. Es un tema muy importante porque, tarde o temprano, se hará presente en nuestra vida poniendo a prueba nuestra madurez emocional.

De hecho, es esencial entender que la salud no es tan importante como creemos por varias razones:

1. Para no terribilizar sobre la enfermedad y obsesionarse con la salud.
2. Para afrontar la enfermedad con optimismo cuando nos toque.
3. Para reajustar nuestro sistema de valores general.

La salud, ese resbaladizo bien

Empecemos con un golpe directo a nuestro sistema de creencias irracionales. Desde siempre se ha dicho: «La salud es lo más importante», pero vamos a ponerlo en duda aquí, ahora mismo.

Desde la psicología cognitiva nos atrevemos a afirmar que la salud no es esencial para la felicidad: lo más importante es la propia felicidad. Dicho de otra forma, no nos preocupemos tanto de la salud y más de disfrutar de la vida.

¿Quién de nosotros querría vivir muchos años siendo un profundo desgraciado? ¿De qué nos sirve la salud si no gozamos de la vida? La salud, en tanto que nos posibilita hacer más cosas significativas y divertirnos más, es interesante, pero por sí misma no es prácticamente nada. De hecho, muchas personas depresivas están físicamente en forma, pero desean quitarse la vida.

En cierta forma, ¿no es estúpido darle tanta importancia a algo que está garantizado que vamos a perder? Desde que alcanzamos la plenitud física, pasada la adolescencia, empezamos a perder la salud: la vista se cansa, la espalda duele, perdemos potencia sexual… Tarde o temprano, todos enfermaremos gravemente

y moriremos. ¿Por qué hacer tanto ruido acerca de eso?

Un brote nuevo en un árbol seco

Hace un tiempo, tuve la suerte de conocer a un grupo de personas maravillosas comandadas por un ángel llamado Tina Parayre. Son los voluntarios del Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Se trata de más de doscientas cincuenta personas que trabajan intentado hacer la vida más alegre a los niños enfermos ingresados en este hospital infantil. A los niños, pero también a los padres, que muchas veces son los que más sufren al ver enfermos a sus hijos.

Los voluntarios de Sant Joan de Déu juegan con los pequeños, hacen de «canguros», dan tanto cariño y apoyo como pueden… y, muchas veces, acompañan a las personas en la hora más difícil, la de la partida anticipada de sus hijos. Muchas de sus enternecedoras historias están relatadas en el libro *El caballo de Miguel*.[4]

Me acuerdo ahora de los voluntarios de Sant Joan de Déu porque el trabajo que llevan a cabo tiene que ver con la manera óptima de entender la enfermedad —y la muerte—, el tema central de este capítulo. Aunque parezca chocante, esos más de doscientos hombres y mujeres van al hospital cada semana a trabajar desde la alegría. Nadie acude allí a llorar o compadecerse de los enfermos porque, en realidad, enfermos ya lo estamos todos. Todos vamos a enfermar y a morir, así que, simplemente, lo que hacen es compartir esa naturaleza impermanente e imperfecta para hacer de ella algo hermoso. Se trata de una cosa parecida al brote de una rama en un árbol seco.

La enfermedad, el dolor y la muerte forman parte de la vida y no tienen por qué ser entendidos como desgracias inútiles que truncan la felicidad de las personas. Más bien se trata de procesos naturales, realmente inconvenientes, pero que aún dejan mucho espacio para la alegría, el amor y la fraternidad, como demuestran las hermosas experiencias que viven los voluntarios.

En una ocasión, Tina Parayre me leyó una carta redactada por una madre que acababa de perder a su hijo pequeño tras un período ingresado en el hospital. Esa mujer escribía para agradecerle a la voluntaria sus atenciones durante aquellas semanas. La madre se acordaba de los últimos días de su pequeño y destacaba su alegría inalterable, ajena al pesado tratamiento que le administraban. Y en medio de su desgracia mencionaba al «ángel» que habían

conocido en el hospital, esa joven desinteresada que le ofreció a ella el hombro para llorar y a su hijo tiempo para jugar; su sonrisa para iluminar la habitación blanca del hospital.

En esa carta, esa mujer doliente expresaba con claridad cómo la enfermedad también es una oportunidad para descubrir el auténtico amor desinteresado, ese que siempre es sereno, pleno y que da sentido a la existencia. Los voluntarios de Sant Joan de Déu son una prueba más de que la enfermedad no tiene por qué ser un impedimento serio para la alegría.

Ser feliz en la enfermedad

Y es que, en definitiva, podemos ser razonablemente felices estando enfermos. Incluso si tenemos una enfermedad mortal y sabemos que vamos a irnos en pocos meses. Es perfectamente posible porque, mientras estemos sobre la Tierra, aunque nos queden sólo unos días, podemos hacer cosas valiosas por nosotros y por los demás, y gozar con ello. En todo caso, ¿de qué sirve pensar lo contrario? ¿Acaso el hecho de deprimirse o lamentarse continuamente va a ayudar a curarnos?

Gran parte de las emociones negativas arrolladoras que sentimos cuando estamos enfermos (o ante la posibilidad de estar muy enfermos) proceden de la estúpida creencia mágica de que: « Debo vivir muchos años, ¡está escrito en el cielo!, y si muero prematuramente, no lo puedo soportar, será un fracaso» . Esta idea es más común de lo que parece. Aunque sea absurda, la sostenemos en el fondo de nuestra mente y es la responsable del miedo a la enfermedad o la muerte.

Por supuesto que si contraigo, por ejemplo, el sida, me voy a disgustar, entristecer y poner nervioso, pero no tengo por qué entrar en una depresión profunda. Recordemos que las emociones negativas habituales —disgusto, nervios, tristeza, irritabilidad— son inevitables y positivas. Lo que intentamos eliminar aquí son las emociones negativas exageradas, como la depresión, la ansiedad y la ira descontrolada.

En definitiva, ¿por qué una persona ingresada en un hospital no puede ser razonablemente feliz? Esa persona tiene en su entorno muchas oportunidades de disfrutar del momento y de realizar acciones valiosas. Entre ellas, conocer a los otros enfermos de su planta y compartir juntos un destino común. Además, el

enfermo puede hacer todo lo que esté en su mano para curarse mejor, si tiene la oportunidad; también puede amar más y mejor a sus familiares, etc.

En realidad, todos estamos ya en una situación parecida al enfermo terminal. Sabemos que vamos a morir. Incluso sabemos la fecha: sólo tenemos que restar nuestra edad a la esperanza de vida del momento. Ésa es la fecha de nuestra muerte en el mejor de los casos. El resto de nuestra vida pasará rápido, o sea, que más vale disfrutar de ella mientras podamos. No hay más.

La salud, por lo tanto, es algo de lo que ocuparse, pero no de lo que preocuparse. Es interesante cuidar el cuerpo porque estar sano nos facilitará poder disfrutar de la vida, pero no hay que volverse loco por ello porque tampoco es la panacea de la felicidad.

La preocupación excesiva por la salud: el caso de Borja

Existe un problema emocional llamado hipocondría. Consiste en preocuparse demasiado por la salud, asustarse ante cualquier posibilidad de estar enfermo o de contraer enfermedades. Recuerdo el caso de Borja, que vino a verme por ese motivo. Su temor a las enfermedades le producía un curioso efecto. Borja tenía un problema de hipertensión y el médico le había indicado que se tomase la presión arterial una vez por semana para controlar la efectividad de la medicación que había empezado a tomar.

Pero el caso es que le daba tanto miedo ir a la farmacia —por la posibilidad de que le saliese un mal resultado en la medición— que no iba nunca. Cuando acudió a mi consulta llevaba varios meses sin controlarse la tensión. Éste es un ejemplo válido de cómo los miedos irracionales producen efectos indeseados: ¡de tanto miedo a una mala salud, estaba provocándose mayores problemas de salud aún!

Detrás del temor excesivo de Borja estaba claramente la idea de que: «No puedo estar mal a mi edad de ninguna manera, con sólo 40 años. Si enfermo gravemente, se me habrá arruinado la vida. ¡Estaré condenado a una existencia fatal!».

Sólo tras trabajar estas ideas irracionales y cambiarlas por creencias más efectivas, Borja pudo superar su miedo y, paradójicamente, controlar mejor su hipertensión. Las creencias racionales que adoptó fueron: «Deseo tener una buena salud y vivir muchos años, pero si contraigo alguna enfermedad, no será el

fin del mundo». «Con enfermedades o sin ellas, la vida ofrece muchas oportunidades de ser feliz. Por lo tanto, si caigo gravemente enfermo, aún podré aprovechar mi tiempo y hacer cosas valiosas».

El psicólogo puesto a prueba

En una ocasión, un paciente muy inteligente me dijo lo siguiente:

—Esta semana he estado pensando en la terapia y se me ha ocurrido una pregunta difícil para ti.

—¡Adelante! Me gustan los retos —dije yo.

—Tú dices que se puede ser feliz en casi todas las circunstancias, estando enfermo o impedido también… Pero me pregunto: ¿qué harías tú si tuvieses una depresión incurable, que estuviese causada por un virus, y ningún fármaco o terapia pudiese aliviar? —me preguntó.

—Es una buena pregunta porque, claro, en ese caso, no podría disfrutar de nada… En ese supuesto sería muy difícil ser feliz, ¿verdad? Déjame pensar… —respondí.

Le prometí al paciente que tendría una respuesta para la siguiente sesión. Y eso hice. Estuve reflexionando y enseguida encontré una respuesta sincera. Yo, personalmente, lo que haría en caso de no poder disfrutar de nada, de no poder ser feliz por una cuestión orgánica —una situación muy rara—, es viajar a India —donde tengo un amigo que dirige un orfanato— y ofrecerme para trabajar con él.

Puedo visualizarme allí contribuyendo a salvar las vidas de cientos de niños que, si no fuese por esa ayuda, estarían en manos de redes de prostitución y esclavitud. Podría trabajar recogiendo fondos, organizando la escuela, haciendo trabajo voluntario… Y creo sinceramente que cuando, a media mañana, abriese la persiana de mi despacho y viese a los niños jugando en el patio, cada una de sus sonrisas sería la mía. Mi dicha interior sería la de esos niños salvados. Y mi vida, aun con mi depresión incurable, tendría mucho sentido.

Por lo tanto, ni la más temible de las enfermedades puede detenernos si estamos firmemente decididos a gozar de la vida y llevar a cabo una existencia con sentido.

Muchas veces añadimos «sufrimiento» al «dolor» cuando nos lamentamos por estar enfermos. El malestar psicológico amplifica entonces el dolor hasta

hacerlo casi insoportable. Si aprendemos a atajar la parte emocional del dolor, éste se puede reducir en un 90%. He trabajado con muchas personas con dolores crónicos y fibromialgias y observamos ese fenómeno una y otra vez. Entonces, la reducción del dolor parece algo mágico, tan pronunciado puede llegar ser.

La pregunta del suicidio

Otra de las vías que nos permitirán dejar de «sufrir» si padecemos una enfermedad es aprender a distanciarnos de nosotros mismos, dejar de darnos importancia, porque la realidad es que sólo somos granitos de arena en el universo.

Pensémoslo bien. Muy pronto, toda nuestra generación estará muerta. Y unos decenios después, otra generación completa. Unas cuantas generaciones más y no quedará ninguna huella de nuestro paso por este planeta. Cuando digo esto en mi consulta, me suelen replicar:

—Bueno, pero soy muy importante para mí mismo.

Y les respondo:

—No debería ser así. Simplemente, no lo eres y ésa es la verdad; para ti y para cualquiera. No te des tanta importancia, no te engañes, porque cada autoengaño tiene consecuencias sobre tu salud emocional.

Los niños se creen el centro del universo, pero se equivocan y, a medida que maduran, se van dando cuenta de que sus deseos no van a ser satisfechos inmediatamente por su entorno. A todos nosotros nos iría muy bien dejar de mirarnos el ombligo fantaseando sobre que somos indispensables para algo o alguien.

Distanciarnos de nosotros mismos es muy útil porque dejamos de preocuparnos tanto por nuestro destino y podemos empezar a vivir el presente. Recuerdo que en una ocasión hablaba de este tema con una paciente, que replicó:

—Pero si un día te dijesen que yo me he suicidado estoy segura de que eso te afectaría mucho porque yo sí te importo, ¿no es verdad?

Me quedé pensando unos instantes y, sinceramente, respondí:

—Me importas como paciente, pero eso no significa que tu muerte fuera a preocuparme. Ésa es la verdad. ¡Tú no eres importante! Pero no te lo tomes a mal: ni siquiera yo mismo soy importante para mí.

—Pero tú te esfuerzas mucho por ayudarme en la consulta… —continuó

diciendo.

—Intento ayudarte porque ése es mi trabajo. Me gusta hacerlo, me lo paso bien, pero no me engaño pensando que mejorar la vida de un número limitado de personas es tan relevante para el universo —concluí.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Es conveniente ocuparse de la salud, pero no preocuparse demasiado por ella.
2. Sin salud se puede ser muy feliz y, con salud, se puede ser muy desgraciado.
3. Es muy sano distanciarse de uno mismo, no darse mucha importancia, porque no hay otra forma de sosegarse.

Capítulo 20:
Aprender a centrarse en un ilusionante futuro

En una ocasión, cuando tenía unos 25 años, conocí a una persona en el gimnasio al que iba. Era una chica más o menos de mi edad y charlábamos en los descansos de los ejercicios. Yo le dije que acababa de finalizar mis estudios de Psicología y ella aprovechó para hacerme la siguiente pregunta:

—Oye, ¿tú qué opinas sobre lo siguiente?: me da la impresión de que cuando dejas la juventud, como hemos hecho nosotros, la vida deja de ser interesante. ¿No es verdad? Ya no es tan fácil descubrir cosas nuevas y todo se vuelve más rutinario. Te confieso que yo a veces me deprimo un poco pensando en ello.

Recuerdo que Laia, que así se llamaba, era guapa e inteligente. Tenía un cabello lacio precioso y una expresión muy dulce. Además, se dedicaba al arte y lo hacía muy bien. Tenía un estudio de pintura y no le faltaba trabajo. Sin embargo, nunca parecía muy contenta.

En ese momento, no supe qué contestarle. Lo cierto es que pensé que quizá tenía razón. Hoy, con un poco de retraso, casi veinte años más tarde, le hago llegar mi respuesta en este capítulo.

Felicidad, bizcochos y guindas

No hace mucho, vino a verme a la consulta una paciente de unos 65 años, que me decía:

—Hace muchos años que no soy feliz. Sin embargo, recuerdo un período muy bonito cuando estaba embarazada de mi hija y luego cuando nació… Era un bebé muy hermoso. Si pudiese quedarme embarazada sería tan feliz…

Me dijo esto y se echó a llorar. Su mente buscaba sin cesar una salida a su amargura y sólo la encontraba en una idea imposible. ¿Estaba atrapada en un mundo que ya no le ofrecía ninguna motivación para la felicidad? En ese momento sí: mucha gente así lo cree y así lo vive. Pero, como veremos a continuación, ése no tiene por qué ser nuestro caso, ni el caso de nadie, si abrimos la mente a la solución real a este tipo de bloqueos.

Uno de los principales errores mentales que cometemos los seres humanos se

produce cuando buscamos las fuentes de nuestra felicidad. Esto es, hay ocasiones en que no estamos bien y nos preguntamos: «¿Qué es lo que necesito para ser feliz?», «¿Qué podría hacer para estar más contento?». Entonces, para responder a estas preguntas, hacemos una investigación dentro de nosotros mismos para encontrar las fuentes del bienestar emocional.

—Hum, vamos a ver, ¿cuándo he sido feliz en el pasado? Ya sé, ¡cuando estaba en la universidad! Entonces tenía muchos amigos, me dedicaba al estudio, no tenía responsabilidades y salía con Paola, tan guapa y cariñosa.

Primero recordamos aquel tiempo pasado tan hermoso y, luego, analizamos lo que hacíamos, las personas que nos rodeaban…, intentamos aclarar qué definía aquel período feliz. Y, por último, concluimos que necesitamos todo aquello para volver a estar bien.

—Si pudiese estar de nuevo con Paola seguramente volvería a ser feliz —pensamos.

O quizá:

—Si volviese a la universidad, qué bien me encontraría.

O aún peor:

—Si recuperase la juventud, me sentiría a tope.

En fin, creemos erróneamente que aquellas circunstancias fueron los determinantes de nuestra felicidad y que, recuperándolas, volverá la dicha a nuestras vidas.

¡Ahí está el error!

Si analizas un poco más, verás que tú ya eras feliz antes de:

- Entrar en la universidad.
- Salir con Paola.
- Ser joven.

Tú ya estabas en plena forma mental y aquello que hiciste entonces fueron lo que yo llamo las guindas del pastel, hechos que te dieron un plus de felicidad en una mente que ya se encontraba satisfecha.

Y es que para encontrarte bien a nivel emocional, lo único que necesitas es tener una mente sana. Simplemente eso. Podemos ser felices prácticamente en cualquier circunstancia. No necesitamos salir con Paola, ir a la universidad o ser jóvenes.

Cuando recordamos paraísos personales del pasado, a menudo asociamos el bienestar de aquella época a los hechos más destacados que vivimos entonces —el inicio de una relación, tener un hijo…— y llegamos a la conclusión de que esos hechos fueron los que nos dieron la felicidad, pero no es cierto. Entonces, erróneamente, intentamos repetir aquello, pero vemos que no funciona.

¿Solución?: darse cuenta de que aquellos sucesos no nos dieron la felicidad. El bienestar lo llevábamos nosotros dentro. Ahora, lo que tenemos que hacer es

recuperar ese bienestar básico, que habita en nuestra mente. ¿Cómo? Entrenándonos para ver las cosas con positividad, sin terribilizar y disfrutando de cada posibilidad que nos ofrezca nuestra vida actual.

En ese sentido, el bienestar emocional es el bizcocho, la parte sustanciosa del pastel. Y lo que podamos hacer o tener, lograr o acumular… son sólo las guindas de esa tarta. No tienen demasiada importancia. ¡Olvidémonos de ellas!

La mente del mono loco

En los círculos budistas se suele decir que la persona neurótica tiene la mente del mono loco. Como un chimpancé chalado, va corriendo y saltando de rama en rama para no llegar a ningún sitio ni acertar a conseguir nada.

El mono loco está desesperado porque cree que le persiguen fantasmas para hacerle daño. Del mismo modo, cuando sufrimos psicológicamente no cesamos de buscar la solución a nuestra infelicidad aquí y allá, y no la encontramos en ningún sitio.

La verdadera solución es detenerse para darse cuenta de que ya lo tenemos todo. No hay que buscar más, ni en el presente, ni —mucho menos— en ningún lugar del pasado.

En ese sentido, cualquier tiempo pasado no fue mejor, eso es sólo una ficción. Nuestro presente ya basta para disfrutar plenamente de la vida, y el futuro podría ser tan bueno o mejor si nos amueblamos bien la mente, si dejamos de quejarnos y nos ponemos a valorar positivamente lo que poseemos.

Yo les recomiendo a mis pacientes que, tengan la edad que tengan, adopten el siguiente lema: « Los próximos diez años van a ser los mejores de mi vida» . De esa forma, tienen que visualizarse haciendo cosas emocionantes, disfrutando de la existencia, apreciando lo que tienen. En cada momento de nuestras vidas encontraremos nuevos objetivos, nuevas posibilidades. No hay que mirar atrás, quejarse de las habilidades perdidas.

Está claro que todos nos hacemos mayores y vamos perdiendo facultades. ¿Y qué? ¡No las necesitamos! Lo increíblemente cierto es que para ser felices no necesitamos casi nada.

No busques más, ya lo tienes todo

Sari era un buen hombre con aspiraciones espirituales sinceras y se había propuesto llevar a cabo una larga peregrinación a Benarés para bañarse en el Ganges. Antes de partir, se encontró con un maestro que le preguntó:

—¿Para qué quiere ir allí?

—Para ponerme en contacto con Dios —repuso.

El maestro le ordenó:

—Dame ahora mismo todo el dinero que llevas para el viaje.

Sari le entregó el dinero, el maestro se lo guardó en el bolsillo, y dijo:

—Sé que habrías acudido a Benarés y te hubieses lavado en el Ganges. Pues bien, en lugar de eso, lávate con el agua que llevo en mi cantimplora.

Sari tomó el agua y se lavó la cara y las orejas. El maestro, satisfecho, declaró a continuación:

—Ahora ya has conseguido lo que te proponías. Ya puedes regresar a tu casa con el alma serena, aunque antes quiero decirte algo más. Desde que fue construido Benarés, Dios no ha morado allí ni un solo minuto. Pero desde que fue creado el corazón del hombre, Dios no ha dejado de habitar en él ni un solo instante. Ve a tu casa y medita. Y, siempre que lo necesites, viaja a tu propio corazón.

Este antiguo cuento hindú transmite la misma idea: que la fuente de la felicidad se halla dentro de nosotros, en nuestra mente, y podemos acceder a ella siempre que lo deseemos. ¡Qué curioso que el hombre caiga en la misma trampa mental pese al paso de los siglos! El bienestar emocional no se halla en logros externos, pero muchas veces caemos en ese error porque confundimos… ¡el bizcocho con las guindas!

Estar bien en Barcelona

Yo tengo mi consulta en Barcelona, cerca de la calle Enrique Granados, una de las zonas más hermosas del Eixample. Cuando por las mañanas llego allí con mi bicicleta y contemplo los enormes árboles plataneros que adornan las calles, me lleno de alegría. Me gusta mi ciudad. Pero no siempre ha sido así.

Recuerdo una época, hace muchos años, en que me quejaba de vivir en

Barcelona. Acababa de volver de cursar estudios en una universidad británica, en el precioso campus de la Universidad de Reading. Allí vivía en una residencia universitaria que era una antigua mansión, rodeada de campos verdes y grandes lagos. Todo estaba limpio y apenas pasaban coches por la calle. Era un auténtico paraíso, tranquilo y hermoso, que además gozaba de la animación de las fiestas universitarias y otras movidas estudiantiles.

A mi regreso a Barcelona, veía las calles de mi ciudad sucias, ruidosas, llenas de cacas de perro y me ponía de mal humor. Recuerdo que solía comentarlo en las conversaciones entre amigos: « ¡No me gusta nada Barcelona! ¡Es un asco! ¡Debería irme a vivir a un lugar civilizado como Inglaterra!» .

Así estuve muchos años hasta que decidí cambiar el *chip*. Ahora puedo decir que adoro mi ciudad. Es verdad que tiene sus defectos, pero también tiene cosas maravillosas: el clima es simplemente fantástico, su arquitectura es muy bella, tenemos el mar aquí mismo, las montañas muy cerca…

Desde hace un tiempo, he decidido prepararme para estar bien en cualquier lugar del mundo. Me imagino en Alaska y pienso que, de vivir allí, aprovecharía cada una de las cosas buenas de aquel lugar. Por supuesto, aprendería a esquiar bien, quizá cazaría en las montañas, pescaría en sus ríos… Si habitase en China, investigaría sobre las oportunidades que se dan allí y me centraría en ellas. Donde sea, en cualquier sitio, cada lugar tiene una magia propia, una poesía autóctona que podemos apreciar. Como siempre, para sentirnos bien, ¡tenemos que fijarnos en lo que poseemos y no en lo que nos falta! Así podremos estar bien allí donde nos encontremos.

Campos de Soria

Antonio Machado fue uno de los grandes representantes de los escritores de la Generación del 98. Una de las principales características de estos artistas es que, en contra de lo que era habitual en la época, empezaron a dedicar poemas a Castilla, una zona de España con mala prensa, empobrecida, atrasada y no muy hermosa según el canon imperante. El éxito de esos escritores, sin embargo, despertó el orgullo por la tierra a varias generaciones de españoles que vinieron después. Quizá lo más interesante de los Machado, Azorín o Unamuno fue demostrarnos que podemos apreciarlo todo si abrimos el ojo de la poesía. Ahí van unos fragmentos de « Campos de Soria» para ilustrarlo:

Es la tierra de Soria árida y fría.
Por las colinas y las sierras calvas,
verdes pradillos, cerros cenicientos,
la primavera pasa
dejando entre las hierbas olorosas
sus diminutas margaritas blancas.

[…]

¡Colinas plateadas,
grises alcores, cárdenas roquedas
por donde traza el Duero
su curva de ballesta
en torno a Soria, obscuros encinares,
ariscos pedregales, calvas sierras,
caminos blancos y álamos del río,
tardes de Soria, mística y guerrera,
hoy siento por vosotros, en el fondo
del corazón, tristeza,
tristeza que es amor! ¡Campos de Soria
donde parece que las rocas sueñan,
conmigo vais! ¡Colinas plateadas,
grises alcores, cárdenas roquedas!…

(Extraído de Poesías Completas de Antonio Machado; Espasa Calpe, 1980)

En este capítulo hemos aprendido que:

1. La felicidad no depende de logros o situaciones ideales, sino de nuestra salud mental.
2. Hay que dejar de mirar al pasado con nostalgia. Aquel tiempo pasado no fue mejor, es una ficción de nuestra mente. La única diferencia es que en «aquel pasado» no mirábamos al «pasado».
3. Tenemos una gran capacidad para apreciar la belleza de cualquier cosa y de cualquier lugar. Valoremos lo que tenemos cerca: es más fácil y ecológico que ansiar

paraísos lejanos.

Capítulo 21:
Acabar con todos los miedos

El padre de Asha era un clérigo muy conocido. Estaba a cargo de un centro de retiro y un santuario al que peregrinaban muchos fieles de todo el país. Pero, en la intimidad, era un hombre vil, materialista y arrogante, incluso ateo.

Cuando cumplió 16 años, Asha decidió partir de allí para escapar de esa vida espiritual falsa. Siguiendo el ejemplo de su padre, era ateo y su intención era hacerse lo más rico posible, pero lo haría de manera franca y honesta, no a través de la religión.

Aquella madrugada, Asha fue al establo y se llevó el mejor burro de su padre y se alejó con la intención de no volver jamás.

Meses después, el joven se hallaba todavía buscando un lugar donde asentarse, recorriendo los caminos con su fiel burro. Durante aquel tiempo, el animal se había convertido en su mejor amigo, siempre a su lado. Pero aquella tarde, el burro, que ya no era joven, se desplomó y murió. Su cansado corazón le había fallado.

Asha estaba muy triste y se puso a llorar a un lado del camino. Unos hombres que pasaban por allí le vieron, le intentaron consolar y pusieron unas ramas encima del pollino. Al cabo de unas horas, otros vecinos se acercaron e hicieron lo mismo. Y como Asha no encontraba consuelo, muchos que pasaron por allí fueron añadiendo tierra, ramas y hojas hasta que se formó un gran montículo.

Al cabo de un tiempo, todo el mundo en la región pensaba que Asha era un sabio prominente que vivía al lado del camino, cuidando la tumba de un antiguo profeta. Empezaron a llegar peregrinos y, entre todos, se construyó un santuario sobre el montículo del burro y una casa de retiros. En pocos años, aquel lugar se convirtió en un famoso centro de peregrinaje donde se creía que ocurrían curaciones milagrosas. Asha se hizo rico y famoso. Tanta era su fama, que llegó a oídos de su padre y éste decidió ir a visitarle. Cuando le tuvo enfrente, le dijo:

—Hijo mío, estoy orgulloso de ti. Has llegado más alto que yo. Pero dime una cosa: ¿qué profeta hay enterrado en el santuario?

—No te lo creerás, padre, pero en realidad, todo lo que hay ahí debajo es un pobre burro muerto.

Entonces, el padre de Asha explicó:

—¡Se ha repetido el destino! ¿Sabes una cosa? Ése también fue mi caso. El santuario que yo cuido es también el de un burro que se me murió.

Este cuento ejemplifica cómo el hombre tiende a la superstición de manera natural. Una y otra vez, generación tras generación, se producen las mismas trampas mentales que nos llevan a creer en falsedades. El miedo —absolutamente todos los miedos— también es fruto de una mente supersticiosa. La persona madura sabe que no hay nada que temer.

Un día colocaré en mi despacho un gran cartel que diga: «No hay que tenerle miedo a nada», porque uno de los principios de la terapia cognitiva consiste en eso. De hecho, nuestro trabajo como psicólogos se resume en sacarles los miedos a las personas de manera profunda y permanente. ¡Todos, si es posible!

Como ya hemos visto en algún lugar de este libro, no hay que tenerle miedo a nada, por, al menos, dos razones:

La primera es que «todo está perdido ya». En un mundo impermanente como el nuestro, en el que todos moriremos pronto, nada es realmente dramático. Ésa es la conclusión a la que llegaban los monjes católicos de los siglos XVI y XVII que meditaban con calaveras en las manos.

La segunda razón es que necesitamos muy poco para estar bien, así que prácticamente cualquier pérdida no tiene por qué afectar a nuestra felicidad. Ésa es la conclusión a la que llegó Gandhi al fundar una comuna agrícola. Renunció a considerables ingresos como abogado urbanita para vivir en medio de la naturaleza con sus amigos.

Si crees profundamente en ello, si te convences con estos argumentos (u otros), tus miedos van perdiendo fuerza hasta desaparecer. Éste es el método fundamental de la terapia cognitiva: convencerse a uno mismo de que no hay nada que temer, pero eso sí, hay que hacerlo con fuerza y profundidad. ¡Si lo crees de verdad, lo sentirás así!

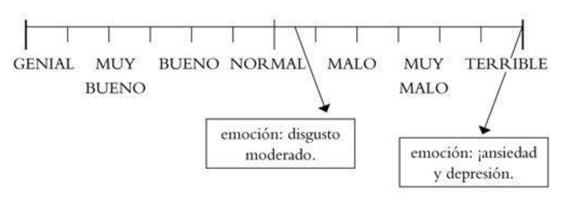
En terapia, los pacientes, por lo general, van sacando a la luz cada uno de sus temores: miedo a hacer el ridículo, a sufrir un accidente, a pasarlo mal a nivel emocional…, y juntos vamos trabajando uno a uno hasta extinguirlos, siempre con cogniciones o pensamientos.

Cadena de temores

Casi siempre, las personas tenemos varios miedos, que están, de alguna forma, encadenados. Existen algunos casos en los que sólo se presenta un miedo intenso o fobia, como el miedo a volar, pero no es lo común. Pues bien, una buena noticia es que cuando trabajamos cualquier miedo, indirectamente estamos trabajando también sobre todos los demás miedos.

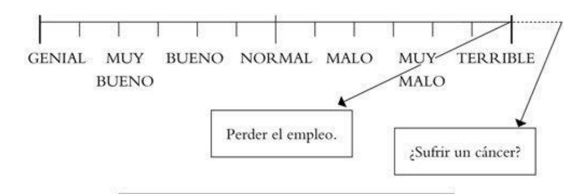
Desde un punto de vista lógico, todos los miedos están conectados, y cuando rebajamos uno, contribuimos a rebajar los demás. Este fenómeno de conectividad entre los temores es una cuestión de coherencia lógica.

Ya vimos en un capítulo anterior que el temor exagerado se produce cuando valoramos como «muy malo» o «terrible» hechos que no lo son. Cuando dos personas evalúan de forma diferente una misma adversidad, la sienten de manera distinta. Ante un despido, yo puedo decirme: «¡Qué desastre! ¡No levantaré cabeza!», y tendré emociones exageradas, o por el contrario: «Saldré de ésta. Mientras tenga para comer, no me moriré». En este segundo caso, me sentiré contrariado, pero no deprimido.



El trastorno de la terribilitis, al ser un problema de lógica —de mala lógica—, hace que cuando valoramos un hecho menor como «horroroso», «no lo puedo soportar», movemos el resto de valoraciones hacia delante. Por ejemplo, si a la posibilidad de que me despidan del trabajo la califico de «horrible», la posibilidad de que contraiga una enfermedad grave pasa a ser «hecatómbica». Todas las valoraciones quedan exageradas en esta línea de valoración de las cosas de la vida.

Digamos que tendemos a ser coherentes con nuestra valoración terribilizadora. Incluso puede suceder que se me acaben las posibilidades de valoración negativa y algo pase a ser «más que terrible», «inimaginablemente malo», y se salga de la Línea de Evaluación, en un ejercicio de lógica deficiente. En esos casos, la persona sufrirá, sin duda, de gran ansiedad todos los días de su vida si no cambia su forma de valorar los eventos de su existencia y sus posibilidades futuras.



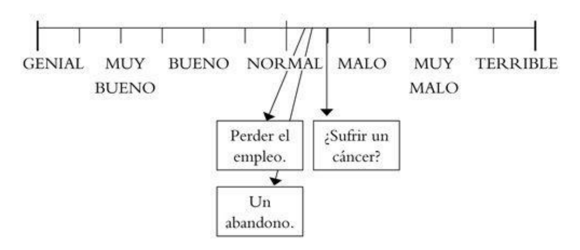
> Si perder el empleo lo valoramos como «terrible», como algo que está al final de la escala, sufrir un cáncer quedaría fuera de toda escala. Eso, al margen de no ser lógico, se correspondería con unas emociones de pánico desatado.

Como decíamos al inicio, lo interesante de este fenómeno de conectividad es que cuando trabajamos sobre un miedo (o terribilización), lo hacemos también sobre los demás temores porque todos están conectados, ya que rebajamos esta Línea de Evaluación de manera coherente. Dicho de otra forma, nos volvemos más sosegados y con una mayor filosofía « Aquí no ha pasado nada» en todos los ámbitos de nuestra vida.

En este sentido, los pacientes muchas veces me traen a la consulta mejoras inesperadas, temas que no habíamos tratado nunca y que han sanado espontáneamente. Por ejemplo, de repente, una persona que viene a terapia para superar el abandono de su pareja, llega un día y me dice que ha perdido el miedo a conducir. Yo ni siquiera sabía que tenía ese temor, pero el hecho de trabajar sobre su terribilización de la soledad ha producido una disminución de su temor a sufrir un accidente en carretera. En realidad, han disminuido todos sus miedos.

Por la misma razón, cuando una persona empieza a terribilizar y volverse neurótica, la ansiedad tiende a generalizarse. Se trata del mismo efecto: por lógica, desplazamos hacia delante todas nuestras evaluaciones negativas, en todos los ámbitos de nuestra vida. No es de extrañar que a los más neuróticos les resulte insufrible prácticamente todo, como al famoso Howard Hughes, cineasta y magnate que acabó recluido en su propio domicilio aquejado de todo tipo de manías y miedos.

Y, sin embargo, la persona fuerte y madura prácticamente no teme a nada. Su Línea de Evaluación de las Cosas de la Vida es muy particular, porque se asemeja a algo así:



La persona sana se niega a situar nada por encima de la evaluación «mala» y así lo vive. En una ocasión, conocí a alguien que ejemplifica esto, y lo entrevisté para incluirlo como testimonio en mi libro *Escuela de felicidad*. Se trata de Jaume Sanllorente, un periodista barcelonés que a los 30 años de edad decidió salvar del cierre a un orfanato de Bombay y que ahora dirige la ONG Sonrisas de Bombay.

Reproduzco aquí un fragmento de la entrevista que le hice:

¿Cómo se maneja el miedo?
Hay que eliminarlo. El miedo es el mayor enemigo del hombre y hay que acabar con él lo antes posible. No podemos permitir que arraigue.

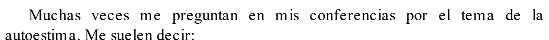
Pero es difícil.
Yo tengo un truco que me ayuda a apartar el miedo de mi vida y es imaginarme qué es lo peor que me podría pasar en una determinada situación que me asusta. Enseguida te das cuenta de que ese supuesto no es tan grave.

¿Ni siquiera teme a la muerte, estando amenazado?
A mí me la tienen jurada varias mafias de tráfico de niños porque les quito la materia prima de su comercio, pero no puedo permitirme tenerles miedo. Esos chicos me necesitan y yo debo seguir adelante. Yo ya casi no tengo ningún miedo. Así que no le temo a la muerte, porque mi vida ya ha valido la pena para mí. Podría vivir más, pero con lo que he tenido, ¡ya estoy satisfecho!

En este capítulo hemos aprendido que:

1. No hay que tenerle miedo a nada porque, en realidad, no hay nada que temer.
2. Todos los miedos están conectados por la terribilitis. Cuando reduces un miedo, reduces todos los demás.

Capítulo 22:
Ganar autoestima



Muchas veces me preguntan en mis conferencias por el tema de la autoestima. Me suelen decir:

—Es que tengo muy baja autoestima. ¿Cómo podría aumentarla?

Yo les suelo contestar que no existe tal problema.

—Yo no la tengo ni alta ni baja. Tengo la que tiene todo el mundo, la correcta.

¿Qué quiero decir con esto? Que todo el problema de la autoestima es una tremenda equivocación. Las personas no deberíamos tener una alta autoestima, sino que todos deberíamos valorarnos como el resto de los seres humanos: como seres maravillosos por el simple hecho de ser personas. Punto final.

Es algo parecido a nuestra visión de los animales salvajes. Los animales en libertad son todos, más o menos, igualmente bellos e impresionantes. Casi todos tienen las mismas cualidades innatas: un águila majestuosa es tan majestuosa como otra. Una leona es como cualquier otra: un animal magnífico que caza y reina en la selva. ¿Por qué los hombres se asignan diferencias tan grandes entre ellos mismos? No tiene sentido.

Yo creo que todos los seres humanos tienen el mismo valor. Son igualmente bellos y magníficos. De verdad lo creo así. Y, básicamente, somos así de buenos debido a nuestra mejor y más característica cualidad como especie: nuestra gran capacidad de amar, que, como potencialidad, siempre está ahí.

Y es que el problema de la autoestima se resuelve dejando de valorar a los demás según criterios distintos a nuestra capacidad de amar. Cuando valoro a los demás según sus habilidades o características: ser guapo, rico, listo, cumplidor…, estoy dándole importancia a minucias, a cuestiones nimias que no nos definen como especie.

Además, cuando valoro cualidades diferentes a la capacidad de amar me subo a la montaña rusa de la autoestima. Cuando los demás me evalúen con notas altas, me sentiré bien…, cuando me evalúen con notas bajas, me sentiré mal, creeré que no valgo, que soy inferior. Es mucho mejor no valorar a nadie (ni a uno mismo), darle a todo el mundo el mismo valor, considerar que todos los seres humanos son maravillosos por el hecho de serlo. Entonces, también me aceptaré a mí mismo incondicionalmente.

El descubrimiento de Alfred Adler

A principios del siglo XX, un psiquiatra colega de Sigmund Freud descubrió un fenómeno psicológico al que llamó complejo de inferioridad. Alfred Adler trabajó como médico con niños con impedimentos físicos como cojeras, sorderas y demás; y en aquella época había muchos casos, ya que la higiene, la medicina y la salud infantil no estaban tan avanzadas como en la actualidad.

Adler se dio cuenta de que algunos de esos niños solían desarrollar complejos de inferioridad. Frente a los pequeños de su entorno, se sentían inferiores porque no podían llevar a cabo las actividades habituales. Pero muchos otros niños con los mismos problemas no desarrollaban ese sentimiento. ¿A qué se debía esa diferencia?

La respuesta estaba en la posibilidad de compensación. Normalmente, los niños impedidos —e incluso los adultos— tienden a desarrollar habilidades paralelas que les permiten unirse a los demás en igualdad de condiciones. Adler vio que los cojos, por ejemplo, llegaban a ser grandes jugadores de ajedrez, ya que no podían jugar al fútbol como los demás. O que el sordo se las arreglaba bien leyendo los labios de sus compañeros y se convertía en un lector de labios increíble.

El problema estaba en los niños que, por alguna razón, no desarrollaban compensaciones y se seguían sintiendo inferiores. Muchas veces esto ocurría porque la inferioridad era demasiado grande. En ese caso, el niño solía crear otro mecanismo de supervivencia psíquica que consistía en inventarse una supuesta grandeza. El chaval se volvía un mentiroso patológico y se inventaba grandes gestas personales o familiares con las que pavonearse ante los demás.

Entonces, esos niños con un secreto complejo de inferioridad desarrollaban un complejo de superioridad asociado. Es decir, pugnaban por ser superiores a base de sus mentiras y vandalismos aderezados con aires de grandeza. Digamos que esos pequeños quedaban atrapados en un mundo en el que eres inferior o superior, cuando lo sano y natural es ser simplemente un colega más entre tus amigos.

Estos complejos de inferioridad/superioridad también se dan entre algunos adultos neuróticos. Suelen creer que tienen problemas de autoestima porque se ven atrapados en la inferioridad cuando desearían secretamente ser superiores: es una falsa superioridad/inferioridad que sólo está en su cabeza.

En cualquier caso, tanto de niños como de adultos, el hecho de luchar por ser superiores nos lleva a la amargura, porque se trata de una empresa que es, de entrada, fallida. Por mucho que nos inventemos, por mucho que nos pavoneemos, siempre habrá gente que nos niegue nuestra supuesta superioridad. Y, entonces, nos deprimiremos, nos sentiremos inferiores otra vez. Psicológicamente hablando, jugar a ser superior o inferior es siempre una mala

apuesta.

Intentar ser superior no es la solución al hecho de verse inferior. La solución está en no verse inferior y tampoco querer ser superior, en no jugar al juego de la superioridad/inferioridad, sino valorar a todo el mundo por igual.

Ser un indigente feliz

En el capítulo 8 de este libro se describió la práctica de «la visualización del indigente». Esto es, verse como un indigente, sin dinero ni bienes de ningún tipo, pero disfrutando de la vida. Vimos que esta visualización tiene por objetivo darse cuenta de que no necesitamos poseer bienes o «ser alguien» para hacer cosas valiosas y gratificantes. La visualización del indigente también nos ayudará a entender que nuestra autoestima puede basarse en otras cosas distintas al hecho de ser importante o de tener muchas cosas; puede basarse en el hecho de ser una persona con muchas posibilidades. Nada más.

En el capítulo 16 hablamos de «el orgullo de la falibilidad», ese sentimiento de aceptación completa de nuestros fallos y carencias. Vimos que los seres humanos son falibles por naturaleza y que eso no es nada malo. Si adoptamos el orgullo de la falibilidad pasamos a valorar la capacidad de amar, de compartir, de divertirse por encima de la eficiencia, y eso nos hace seres más sanos y felices.

Liberarse de una autoestima basada en logros o capacidades es un gran descanso. Uno ya no tiene que demostrar nada a nadie. Uno puede mostrarse con todos sus fallos y estar orgulloso de uno mismo. Es más, esa aceptación incondicional de uno mismo y de los demás pasa a ser nuestra principal cualidad, nuestra principal fuerza.

Para conseguir esa liberación tenemos que convencernos profundamente de nuestra nueva escala de valores hasta el extremo de sentirnos orgullosos de «ser menos» en términos mercantiles, pero «más» en términos humanistas. Y defender esa actitud interior en todas partes. Puede ayudarnos el hecho de pensar que somos muchos los que pensamos de esta forma; somos un verdadero club donde se ingresa sólo si se cree que «menos» puede ser «más».

Aceptación incondicional de los demás

La aceptación incondicional de uno mismo va ligada a la aceptación de los demás. Los seres humanos somos animales lógicos y si no aceptas a los demás incondicionalmente, tampoco lo harás contigo mismo cuando falles o cuando alguien deje de valorarte.

Una de las personas que más y mejor nos habló de la aceptación incondicional fue Mohandas Gandhi, el activista por la paz indio de principios del siglo XX. Recordemos que Gandhi consiguió la independencia de su país del Imperio Británico sin disparar un solo tiro. Y lo hizo gracias a su filosofía de aceptación incondicional.

La siguiente historia ejemplifica su forma de pensar y hacer:

Mohandas era un joven apuesto y refinado, educado en uno de los mejores colleges londinenses. Vestía un traje confeccionado en la city y leía en inglés, un idioma que dominaba a la perfección, pese a ser indio de nacimiento. Viajaba en un vagón de primera clase camino a Pretoria, en Sudáfrica, cuando el revisor se dirigió a él en un tono claramente amenazador:

—La primera clase está reservada a blancos. ¿No te has enterado, coolie? —dijo el hombretón acentuando la palabra coolie, un término ofensivo para designar a todo asiático.

—Perdone, caballero, pero yo tengo billete de primera. Me lo han vendido en la estación de Ciudad del Cabo —replicó educadamente el joven hindú.

—¿Te crees muy listo, eh, coolie? Me da igual el billete que lleves. Tienes que cambiarte a los vagones de tercera. ¡Ahora!

—No veo por qué tendría que cambiar de vagón. Soy abogado y… —empezó a decir Mohandas cuando, de repente, el revisor agarró su maleta y, sin mediar palabra, la tiró violentamente por la ventana. Nuestro joven se quedó mudo, petrificado, aunque, por suerte, el tren se hallaba en ese momento detenido en una pequeña estación.

—¡Malditos coolies! —continuó el revisor—. Os voy a enseñar a obedecer las normas. Sois un atajo de indisciplinados maleantes.

Entonces, agarró por las solapas al propio Mohandas para arrojarlo al polvoriento andén junto a la abollada maleta.

Acto seguido, el revisor bajó al andén, se metió un silbato rojo en la boca y soltó un fortísimo silbido al aire. En menos de dos segundos, el tren estaba otra vez en marcha mientras Mohandas se frotaba los ojos incapaz de creer lo que le acababa de suceder. Éste fue su primer contacto con el régimen de apartheid o racismo oficial que reinaba en Sudáfrica en la década de 1890.

Ésta es una anécdota real de la vida de Mohandas Gandhi. De hecho, él afirmaba que ese maltrato en el tren despertó en él su motivación por luchar contra las desigualdades y el racismo. Pero lo haría, no con bombas y rifles, sino convenciendo a todo el planeta de la superioridad de las ideas igualitarias, con su filosofía de la no-violencia.

Con respecto al revisor agresivo, Gandhi optó por hacer un ejercicio de comprensión y entender que el hombre tenía una filosofía de vida equivocada: intentaría convencerle de que se es mucho más feliz amando a todo el mundo. Seguramente, el revisor se aplicaba a sí mismo sus ideas agresivas y vivía en un entorno mental donde la gente es buena o mala según sus cualidades, bienes o capacidades. Él mismo debía de caer en el menosprecio personal cuando no lograba hacer las cosas bien, de ahí su violencia hacia los demás, un reflejo de su violencia hacia sí mismo.

Uno de los principales conceptos de la no-violencia consiste en aceptar incondicionalmente a los demás, al margen de su comportamiento. Pensamos que cuando los seres humanos obran mal es porque están confundidos o enfermos. Digamos que están ciegos y desarrollan toda una serie de acciones estúpidas para obtener supuestos beneficios. Pero, en realidad, obtienen una vida triste, agresiva y vacua.

Sabemos que cuando las personas sanan, se dan cuenta de que su egoísmo y violencia no les llevaba a ningún sitio, y son capaces de volver a transformarse en personas maravillosas. Este tipo de transformación se ha producido en las cárceles de todo el mundo. Por lo tanto, nuestra visión de la persona «mala» es que está más bien enferma, pero podría sanar. Intrínsecamente, todo el mundo es potencialmente bueno.

Por otro lado, todos fuimos niños encantadores en algún momento de nuestra vida. Y todos tenemos esa semilla de la bondad en nuestro interior. Hasta los criminales la tienen.

En psicología cognitiva aconsejamos a nuestros pacientes que cuando se topen con alguien que se comporta de forma inadecuada piensen que se debe al desconocimiento, a la ignorancia, a una enfermedad emocional que le lleva a comportarse así, pero que en su interior esa persona tiene la potencialidad de ser una persona muy generosa y valiosa. En ese sentido, aceptamos incondicionalmente incluso a los delincuentes. Este ejercicio nos permite mantener la mente apaciguada en todo momento. Con esta filosofía, no nos dejamos invadir por la ira o la indignación.

Eso no significa, claro está, que tengamos que vivir junto a esas personas. Podemos apartarnos de ellas, ya que su problema puede llegar a afectarnos, puede perjudicarnos, pero no vamos a evaluarlos ni a rechazarlos como personas.

Cárceles más humanas

Los partidarios de la no-violencia creemos que las cárceles deberían cambiar radicalmente. En la actualidad, son lugares de castigo con condiciones de vida penosas y ésa no es una actitud muy humana para con nuestros semejantes.

Los partidarios de la no-violencia podemos comprender que sea necesario apartar a ciertas personas muy enfermas de nuestra sociedad porque, en su locura, nos pueden dañar. Pero no deseamos castigar a los enfermos, sino contribuir a curarlos. No diseñamos castigos, sino puentes de diálogo y aceptación.

La gente a la que se recluye en cárceles debería tener una buena vida. Especialmente porque deberían estar allí para transformarse, para aprender a ser amables y generosos con los demás por encima de sus propios intereses.

Si en las prisiones se habla el mismo lenguaje violento y vengador que usan los delincuentes, ¿cómo van a aprender otra manera de relacionarse? Si ese lenguaje lo usa la misma institución, ¿cómo van a entender que el amor es más importante que nuestro interés? Les estamos enseñando que la sociedad les ha encerrado para defender sus intereses y que el verdadero problema es que ellos no tienen la fuerza para reclamar su propio interés.

Ésa es también la razón por la que estamos en contra de la pena de muerte. Ese sumo castigo contradice nuestra creencia de que todo el mundo es bueno por naturaleza. También contradice nuestra voluntad de transformarnos a nosotros mismos y a los demás a través de la bondad.

Soy consciente de que existen muchos libros en el mercado de la autoayuda, incluso de la psicología, que hablan de cómo potenciar la autoestima, y no puedo dejar de criticarlos aquí. Esos manuales transmiten la idea de que es bueno tener una autoestima alta, quizá por encima de la media. Algunos hablan de desarrollar «pilares» de la autoestima, honestidad y demás, pero ni siquiera estoy de acuerdo con ello.

¡Tener una autoestima correcta no es tan difícil! Si fuese así, ¿cómo haría el pescadero de mi barrio para estar contento consigo mismo? Él no ha leído ningún libro de autoayuda, no se plantea nada relacionado con lo que dicen esos libros… y es uno de los tipos más felices que conozco.

No necesitamos gruesos libros que nos enseñen a desarrollar ninguna habilidad porque precisamente lo que hay que hacer es simplemente no complicarse la vida. Para quererse a uno mismo basta con no exigirse ser así o asá. No querer ser «más» que nadie y aceptar que, a veces, algunos pensarán que somos «menos». ¡Que les aproveche! Ése es su error, no el nuestro. Para valorarse hay que entender que ya somos valiosos. ¡Todos lo somos! Sí, aunque estemos llenos de fallos.

Deconstruir el concepto de asertividad

Y ya que estamos en plena desmitificación de conceptos empleados en el mundo de la psicología, vamos a revisar el de asertividad.

La asertividad se define como la capacidad de expresar lo que uno piensa y siente en cada momento. Por ejemplo, si alguien se cuela en la cola del pan, la persona asertiva se atreverá a quejarse.

La asertividad ha sido, en los últimos treinta años, un tema importante para los psicólogos. Se han escrito muchos libros al respecto y han proliferado los cursos para ganar asertividad. Creo que sería conveniente desautorizar muchos de esos manuales y la filosofía que los sustenta.

Yo estoy convencido de que la mayor parte de esos métodos no funcionan porque su filosofía de base está equivocada. Los libros de autoestima suelen intentar envalentonar a la persona para que reclame sus derechos. De hecho, suelen incluir listas de derechos asertivos como «Tengo derecho a decir mi opinión», etc.

Esas ideas de reclamación de derechos van contra la filosofía antiqueja que defendemos los psicólogos cognitivos. Creemos que eso no contribuye a pacificar el mundo sino a encenderlo todavía más. Y ése es el resultado nefasto que he visto en las personas que han seguido este tipo de cursos. Los nuevos asertivos se vuelven agresivos.

La psicología cognitiva no cree en la reclamación sino en la amigable declaración de que existe otra manera de hacer las cosas. Si la otra persona sigue nuestro consejo, genial. Si no, también. No nos vamos a pelear por ello porque somos demasiado fuertes como para discutir: somos tan fuertes como para renunciar.

Eso sí; insistiremos en el cambio una y otra vez. O, simplemente, abandonaremos la situación porque tampoco necesitamos la colaboración con la persona que nos afrenta.

Gran parte de los problemas que tienen las personas con baja asertividad es que no se atreven a decir la suya porque temen las consecuencias de lo que supone armar un escándalo. Es decir, entienden que expresarse es exigir, enfadarse, reclamar. Claro, así se entiende que tengan dificultades. De este modo yo también las tendría.

En cambio, si sólo te planteas alzar la voz con calma y tranquilidad. Si sabes que se puede conseguir lo mismo con buenas palabras, ya no tienes miedo de hablar porque nadie la va a armar. Todo el asunto de la asertividad se vuelve más fácil y natural.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. La buena autoestima no consiste en convencerse de que uno vale, sino de que todos valemos.
2. Es importante aceptar incondicionalmente a los demás porque así nos aceptaremos incondicionalmente a nosotros mismos.
3. La buena asertividad no consiste en defenderse sino en no verse nunca atacado y no tener problemas en que nos critiquen.

Capítulo 23:
Últimas instrucciones

Llegamos al final del libro. Ya hemos visto las bases teóricas y el método para desarrollar fortaleza emocional: tenemos que cambiar nuestro diálogo interno, transformar cada una de nuestras creencias irracionales de forma que, a partir de ahora, nos neguemos a terribilizar.

Si conseguimos mirar el mundo a través de unos ojos que no se quejan, que valoran lo que poseen por encima de lo que no poseen, empezaremos a sentir en consonancia. Nuestro interior se apaciguará, dejaremos de exigirnos a nosotros mismos y al mundo, y cada vez experimentaremos más momentos de felicidad.

No es difícil conseguirlo. Se trata de practicar, ensayar y volver a practicar. En una palabra: de perseverar.

En mi experiencia, las personas que acuden a terapia suelen tardar algunos meses en conseguir un cambio estable y profundo, aunque experimentan beneficios casi desde el primer día. Una vez acabada la terapia, tienen que seguir trabajando por ellos mismos, con el esquema que han aprendido, durante unos cuantos meses más; en general, durante un año. No es demasiado tiempo si tenemos en cuenta que estamos hablando de patrones de pensamiento, emoción y conducta que se han mantenido durante toda la vida.

Las recaídas o bajones

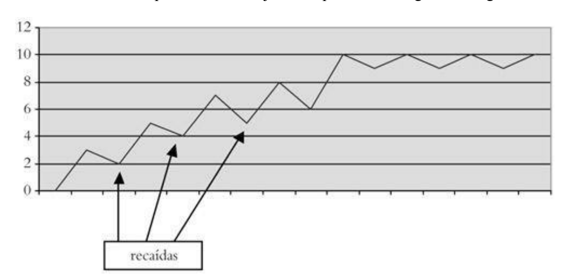
Otro de los puntos importantes de la terapia cognitiva expuesta aquí es que la persona tiene que saber que va a tener recaídas. Es inevitable. Las recaídas son períodos de vuelta a la depresión, a la ansiedad o a la obsesión después de semanas o meses de mejora continuada. Las recaídas forman parte del proceso. Son como los trompicones y caídas de un niño que aprende a caminar.

Además, suele suceder que después de una recaída, viene una mejora más pronunciada. Efectivamente, los avances más significativos se dan justo después de una pequeña crisis en el curso del desarrollo de la terapia.

Durante las primeras semanas de tratamiento, suelo avisar de este fenómeno para que la persona esté mentalmente preparada para las recaídas. Hay que

confiar en que, una vez pasado el mal momento, volveremos a estar bien y el aprendizaje seguirá progresando y consolidándose.

Para ilustrar este punto, suelo dibujar a los pacientes el siguiente diagrama:



Lo interesante de esta evolución es que cada recaída nunca es tan pronunciada como la anterior. La persona experimenta que sus crisis son de menor intensidad que antes y duran menos tiempo, aunque frecuentemente sólo se da cuenta de ello una vez que ha pasado la recaída.

En el momento de la crisis, la caída siempre se vive como un traspié intolerable. A menudo, como un fracaso total, pero si perseveramos, comprobaremos que estamos progresando, sólo que de una forma irregular: con subidas y bajadas. Finalmente, el paciente se estabiliza entre lo que consideramos un nueve o diez en una escala de bienestar sobre diez.

Dos condiciones antes de empezar

A todos mis pacientes —y a todos los partipantes en mis cursos— les pongo dos condiciones antes de empezar a trabajar. La primera es estar dispuesto a trabajar para transformarse y la segunda, tener apertura mental.

Cambiarse a uno mismo implica trabajo, no sólo acudir a una consulta para que te escuchen. Hay que esforzarse para abandonar patrones de pensamiento habituales. Generalmente, en el curso de una terapia, el psicólogo da deberes

para hacer en casa. Y yo, particularmente, me caracterizo por poner muchos.

A veces, algún paciente se queja y yo le suelo decir:

—Imagina que vas a un gimnasio para desarrollar tu musculatura. Cuando llegas a la sala de pesas, tu entrenador te pone dos pesos de diez kilos en los extremos de una barra para que los levantes. Sudas, te esfuerzas y haces los ejercicios, pero al día siguiente llegas y le dices al entrenador: «Se me ha ocurrido una idea, ¿por qué no me pones globos en vez de esos pesados discos? Así no me costará subirlos».

El paciente suele sonreír y dice:

—¡Qué tontería! El entrenador pensará que soy tonto. Si no me pesan las pesas, no estaré desarrollando el músculo —responde el paciente.

—Claro y aquí pasa lo mismo. Si no notas que la terapia te cuesta es que no estás creciendo.

A veces, da mucha pereza ponerse a hacer los deberes: las reflexiones, las lecturas, etc., pero como ya hemos visto antes, la palabra mágica de este trabajo es PERSEVERAR. No me cansaré de repetirlo: la clave está en ¡perseverar!

La segunda de las condiciones que necesitamos en psicología para conseguir transformarnos es tener apertura mental. Los psicólogos trabajamos con palabras, con conceptos, con ideas…, no con fármacos, aparatos o cirugía. Por eso, es necesario que la persona abra su mente. Para explicar este punto, suelo explicar:

—Imagina que viene a verme una persona depresiva. Y que, día tras día, coincido con él en su visión de la vida, en todas sus ideas. ¿Crees que a través de las conversaciones conmigo esa persona cambiará?

—Claro que no. Tanta coincidencia significaría que tú estás tan deprimido como tu paciente —me responde.

Efectivamente, por definición, lo que una persona va a oír en la consulta del psicoterapeuta tiene que sorprenderle, va a chocar contra su estructura mental y sentirá inicialmente un fuerte rechazo hacia esas ideas. En gran medida, nuestro trabajo es presentar esos conceptos de la forma más suave e inteligible, de forma que esquivemos algunas de esas resistencias.

¿Qué prefieres?, ¿tener razón o curarte?

A las personas no nos gusta cambiar de convicciones. En general, se puede

decir que no tenemos mucha apertura mental. Por ejemplo, si nosotros estamos en contra de las corridas de toros y alguien nos dice: «Mira, te voy a hablar de ello y te demostraré que hay que estar a favor de la muerte del toro en la plaza», lo primero que hacemos es construir una muralla mental y mientras nos explica sus argumentos, pensar en los contraargumentos. No estamos abiertos a comprenderle y, mucho menos, a cambiar de opinión.

Lo mismo sucede con otros temas polémicos, como estar a favor o en contra del aborto o ser de izquierdas o derechas. En estos y muchos otros temas, no nos gusta cambiar de opinión porque tenemos miedo al cambio. «¿En qué nos transformaremos si cambiamos nuestro punto de vista? Quizás en alguien que no me gusta…», pensamos.

La verdad es que, en la mayor parte de los ámbitos de la vida, nuestra poca apertura mental no tiene mucha importancia. Sobre los toros, el aborto o la política, da igual lo que opinemos…; nosotros no vamos a variar el estado de la cuestión. Sin embargo, hay ámbitos en los que sí es crucial tener apertura mental. Por lo menos en dos: en ciencia (si somos científicos) y en psicología.

En algunas pocas ocasiones me he encontrado individuos que no han tenido ninguna apertura mental, incluso en terapia. Se sucedía sesión tras sesión y la persona sólo hacía que oponerse a mis planteamientos. Yo no pido a nadie que crea ciegamente en mis postulados. Eso no sería apertura mental sino sectarismo, pero sí que haga un esfuerzo por entender mis argumentos en profundidad y, si es posible, ponerlos a prueba. Es decir, adoptarlos temporalmente como su filosofía para ver si la vida le va mejor con ellos.

La mayoría de esas personas reacias a cambiar de opinión eran depresivas con una historia de muchos años de depresión a sus espaldas, auténticos profesionales de la queja. Al menos en un par de ocasiones, me he visto en la tesitura de decirles:

—Tal y como yo lo veo, tienes que dejar de oponerte a mis ideas y plantearte que te conviene cambiar.

—No quiero. Nunca cambiaré de opinión sobre lo que hemos hablado. Me niego —me responden.

—Está bien. La elección es tuya. Pero, dime, ¿qué prefieres?, ¿tener razón o curarte?

En algunos casos, los pacientes escogen seguir enfermos y ahí finaliza mi trabajo terapéutico. Todo el mundo tiene la libertad de escoger lo que quiere pensar y cómo desea conducir su vida, pero nosotros, los psicólogos, tenemos que advertir que ciertas ideas dogmáticas, infantiles, supersticiosas y exageradas provocan efectos perniciosos sobre el sistema emocional.

En una ocasión, vino a verme un hombre de unos 50 años de edad. Acudió con su mujer. El problema era que su hija de 15 años era lesbiana y él no lo aceptaba. Desde que lo había averiguado, lo estaba pasando muy mal, no lo

podía soportar: no dormía por las noches, estaba todo el día pensando en ello y, a su pesar, estaba cogiéndole manía a su hija.

Estuvimos hablando sobre el problema y yo le decía:

—Puedo aceptar que pienses que ser lesbiana está un poco mal, pero en ningún caso, desde un punto de vista lógico, puedo aceptar que sea « muy malo» o « terrible» .

—¡Pero es que ella sufrirá porque la homosexualidad está muy castigada en esta sociedad! —respondió.

—Es cierto que hay gente que la rechazará por ello y otros no le darán la más mínima importancia. Pero ¿necesitamos la aceptación de todo el mundo? —le pregunté.

—¡Pero es que ser homosexual está mal! —concluyó.

—Ésa es una opinión moral discutible. Por ejemplo, yo no la tengo y, como yo, muchas otras personas —añadí.

—¡Pero yo sí! Ésa es mi convicción.

—Vale, pero eso te lleva a sufrir. ¿No lo ves? ¿No quieres encontrarte mejor? —le pregunté.

—Quiero encontrarme mejor, pero sin cambiar mis convicciones.

—Eso no es posible. Tienes que escoger: tener razón o superar este tema. ¿Qué escoges tú?

Felizmente, esta persona escogió cambiar y superar el asunto. Recuerdo que en las últimas sesiones incluso se le ocurrió empezar a colaborar con una organización por la igualdad de derechos de los homosexuales. Por supuesto, la relación con su hija se transformó en lo que él deseaba realmente, pero antes tuve que ayudarle a comprender que existen otras formas de ver las cosas por lo menos tan coherentes y válidas como las demás.

Quizás al lector le parecerá evidente que a esa persona le convenía cambiar su forma de pensar, pero nunca lo es tanto cuando se trata de nuestras propias neuras.

Los niveles de profundidad

Una vez, un amigo mío llamado Luis me explicó una curiosa historia que me hizo pensar en la filosofía personal y sus niveles de profundidad. Mi amigo Luis es socialista y siempre ha defendido que el dinero no da la felicidad. Recuerdo

que, en los debates de sobremesa, siempre opinaba que no debíamos basar la valía de nadie en su éxito profesional o en la cantidad de dinero que tiene en el banco.

Pero en una ocasión me confesó un asunto personal que demostraba que esas creencias las defendía a nivel superficial y que, a otro nivel más profundo, existían ideas opuestas que pugnaban por tomar el control de su filosofía vital.

El caso es que Luis fue invitado a una comida en casa del nuevo novio de su hermana Rosa. El hombre resultó ser músico y a pesar de no ser universalmente conocido, le iba muy bien. El tipo vivía en una casa magnífica, de varias plantas, con piscina y un enorme jardín. Además, tenía un coche deportivo que quitaba el hipo.

Al final de la velada, todos estaban muy contentos y la mujer de mi amigo Luis propuso organizar otra comida, esta vez en su casa. Al cabo de unos días, Luis le dijo a su mujer:

—¿Sabes?, creo que es mejor que, cuando quedemos con Rosa y su novio, vayamos a cenar a un restaurante.

—¡No, hombre! Les haremos una paella y así él conocerá nuestra casa. Tenemos que devolverles la invitación —dijo ella.

—Pero es que no tenemos sitio. El piso es muy pequeño.

—¡Luis, pero si hemos hecho fiestas aquí para cuarenta personas! ¿No te acuerdas del Fin de Año de hace dos años?

—Ya, pero yo prefiero cenar fuera. ¡Nunca me haces caso! —concluyó él.

Acabaron discutiendo. Charlamos sobre el asunto y Luis se dio cuenta de que le daba vergüenza mostrar su sencillo piso a su « cuñado rico» ; ésa era la razón por la que, de repente, su apartamento le resultaba incómodo para organizar una comida de cuatro personas.

Por lo tanto, Luis defendía, por un lado, la convicción de que el dinero no determina la valía de las personas pero, por el otro, dentro de su corazón latía la creencia contraria. Por eso y sólo por eso, sentía vergüenza de no tener tanto éxito como el novio de su hermana.

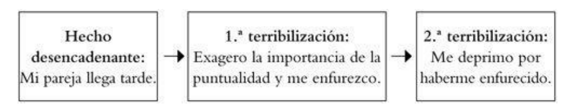
Esa doble personalidad de Luis es algo muy común. Nos sucede a todos. Hasta que no estamos completamente convencidos de una creencia, no sentimos las emociones que están relacionadas con ella. A los pacientes que acuden a mi consulta, esto también les sucede y es porque existen diferentes niveles de profundidad en lo que creemos. Si queremos hacernos más fuertes a nivel emocional, tenemos que trabajar hasta los niveles más profundos.

Terribilizar por terribilizar

Una última manera de amargarnos la vida es lo que llamamos terribilizar por terribilizar. Esto sucede cuando exageramos la importancia de una adversidad y nos enfadamos, deprimimos o ponemos nerviosos y, luego, nos ponemos doblemente mal por el hecho de haber terribilizado.

Por ejemplo, podemos tener una fuerte discusión con nuestra pareja porque, con su tardanza, nos ha hecho llegar tarde a una cita con unos amigos. El incidente nos ha sacado de quicio, y llevados por la exageración, hemos actuado como un niño descontrolado insultando y refunfuñando.

Pero nosotros, que estamos haciendo terapia cognitiva, nos acordamos de nuestro psicólogo, y nos damos cuenta casi enseguida de que estamos exagerando y que nuestra reacción emocional está fuera de lugar. Entonces, es posible que nos deprimamos por haber cometido ese error. Al cabreo, entonces, se le suma la depresión. Eso es terribilizar por terribilizar.



Terribilizar por terribilizar es muy común, más de lo que podríamos pensar. Sobre todo cuando esa doble terribilización hace referencia a estar ansioso o deprimido. Es decir, no nos gusta nada estar ansiosos o deprimidos y no nos permitimos estarlo. Cuando caemos en los nervios o la tristeza excesiva nos castigamos a nosotros mismos porque se supone que debemos estar siempre bien.

En realidad, tendríamos que comprender que somos humanos y que, de vez en cuando, durante el resto de nuestra vida, fallaremos. En este sentido, nos convendría ser conscientes, también, de que por mucho que maduremos y nos convirtamos en personas felices (con esta técnica cognitiva o con otra), nunca estaremos completamente libres del problema de terribilizar. Los seres humanos somos así: erramos. Así que es mejor ser pacientes con nosotros mismos y relajarnos cuando caigamos en esas alteraciones emocionales que nosotros mismos nos provocamos.

Al principio de la terapia, suelo recomendar a los pacientes que, si un día se ven muy invadidos por sus neuras, es mejor que no intenten cambiar nada. Sólo añadirían más leña al fuego. Un buen consejo es retirarse temprano a la cama y esperar a que nazca un nuevo día, en el que, más tranquilamente, volveremos a practicar las estrategias cognitivas que hemos aprendido aquí.

El cambio que buscamos en terapia llegará fruto del trabajo continuado, un poco cada día, como si fuésemos estudiantes de música que dedican un tiempo

diario al ensayo. Eso es lo que va a producir cambios profundos y duraderos. Las urgencias no sirven de mucho. Por lo tanto, en caso de tener una recaída o un mal día, es mejor aceptar la situación, no terribilizar por terribilizar, y limitar los daños retirándonos a dormir o dedicar la jornada a hacer algo mecánico y útil.

Llorar por no poder volar

Recuerdo que en una ocasión me visitó un paciente que tenía miedo a volar en avión, llamémosle Eduardo. Se trataba de un hombre de menos de 40 años, inteligente y eficiente. Trabajaba como director financiero de una empresa en la cual estaba muy bien considerado. Al margen de su problema para volar, estaba muy satisfecho con su vida: tenía una familia ideal, disfrutaba de su empleo y de su tiempo libre.

Lo curioso del asunto es que, durante aquella primera sesión, Eduardo me explicó su miedo a volar y, en medio del relato, empezó a llorar amargamente. Entonces le pregunté:

—¿En tu empresa te presionan para que viajes en avión?

—No, en absoluto. No tengo que viajar nunca. Cada cierto tiempo hay un encuentro de directivos en el extranjero, pero no tengo por qué ir si no quiero —me contestó.

—Entonces, ¿cuál es el problema por no poder volar? ¿Por qué te duele tanto no poder coger un avión? —le pregunté.

—¡Porque soy un inútil! ¡Los demás pueden hacerlo y yo no! —dijo entre sollozos.

Por alguna extraña razón, Eduardo exageraba la importancia de su dificultad para volar. No poder subir a un avión no es el fin del mundo. Nuestro trabajo, por supuesto, es ayudar a solucionar el problema, pero si no lo conseguimos, no estamos ante un drama planetario.

Eduardo terribilizaba por terribilizar. Exageraba la trascendencia de tener un miedo menor y eso añadía más leña al fuego. Y así aumentaba su ansiedad.

Lo primero que tuvimos que hacer, entonces, fue rebajar esa terribilización. Para ello le hicimos reflexionar sobre la siguiente cuestión: «Si no pudiese superar jamás este miedo a volar… ¿podría de alguna forma conseguir la felicidad?…, ¿podría realizar cosas positivas por mí y por los demás?». Obviamente, la respuesta es «sí».

De esta forma, Eduardo rebajó ese primer temor «a no ser capaz», a «ser inferior a los demás» y, después, pudimos tratar el propio miedo a morir en un accidente de avión, su primera terribilización.

Sin enfrentarse a nada

En el capítulo 12, vimos que la vergüenza, el miedo al ridículo, no se vence a base de enfrentarse a él, como se podría pensar, sino con trabajo mental. Vamos a verlo ahora con más detalle. Esto es, la diferencia básica entre el trabajo cognitivo y el conductual.

Muchas personas tienen mucha experiencia enfrentándose a la vergüenza y no han conseguido superarla. Por ejemplo, los actores de teatro. Muchos de ellos nos explican que todos los días de función se sienten enfermos por los nervios ante la representación y por muchos años que lleven en la profesión, no pierden ese temor. Incluso les puede aumentar. El actor madrileño Fernando Fernán Gómez abandonó el teatro por el miedo escénico y, desde entonces, sólo hizo cine. No pudo superarlo.

Como sucede con todos los miedos, la solución no está en enfrentarse sino, como siempre, en pensar bien. Todo el problema del miedo al ridículo tiene su origen en una sola idea: «Es horroroso que piensen que soy un mal actor, necesito tener éxito en mi profesión, no puedo fallar». Esas ideas son creencias muy irracionales porque nadie necesita ser actor ni tener ninguna otra profesión concreta, todos podemos fallar y no pasa casi nada. ¡Nada de eso es horroroso!

Cuando la persona reflexiona sobre esto de manera intensa y se da cuenta de ello en profundidad, madura filosóficamente y deja de experimentar temor. Si algún día no tiene éxito, incluso si lo hace fatal, le disgustará, pero no se pondrá nervioso ni mucho menos se deprimirá, porque la vida ofrece muchas más posibilidades de disfrutar y realizarse.

De hecho, María Luisa Merlo, la actriz de la que hemos hablado al principio de este libro, explica que ella perdió completamente el miedo al escenario de manera espontánea cuando empezó a educarse filosófica y espiritualmente. Simplemente, porque se dio cuenta de que su trabajo no es lo más importante del mundo, ni siquiera para su felicidad. Se trata de una actividad que ha escogido hacer, pero su bienestar está anclado en valores más sólidos como el amor y la fraternidad.

Para entender la idea de que el temor, en general, no se cura enfrentándose a él sino pensando correctamente suelo explicar la siguiente historia inventada:

Dani telefoneó angustiado a su gran amigo. Estaba de los nervios. Le dijo:

—¿Puedes venir ahora a mi casa? ¡Te necesito, de verdad!

—Son las doce de la noche, Dani. ¿No puedes esperar hasta mañana? —replicó Fernando.

—¡Va en serio! Ven rápidamente, tengo una movida tremenda en casa —respondió Dani con la voz acelerada.

Fernando era el mejor «amiguete» de Dani, como a ellos les gustaba denominarse, y se asustó un poco al oír su llamada de ayuda. Nunca antes había pasado algo así. Mientras se dirigía a buen paso hacia su casa, que estaba a un par de calles, se tocó el bolsillo del pantalón para asegurarse de que llevaba el móvil. «¡Vaya!, igual hay que llamar a la policía o a una ambulancia. ¿En qué marrón debe de haberse metido?», pensó.

En unos minutos, ya tenía enfrente a su amigo, que le dijo, tembloroso:

—Vas a pensar que estoy loco, pero es que creo que hay fantasmas arriba en el desván.

—¿Qué me estás contando, Daniel? Pero ¿qué dices? ¿Has fumado algo? —replicó Fernando, asustado por lo que estaba oyendo de labios de su amigo. ¿Cómo podía decir una sandez así de grande? Lo que estaba claro es que el tipo estaba blanco como la pared. La cosa no era una broma.

—¡No, no! ¡De verdad te lo digo! ¡No es coña! ¡No dejo de oír voces, pero no son humanas! ¡Escúchalas!

Ahora Fernando sí que se preocupó. Su amigo iba en serio. Y a juzgar por su respiración acelerada, su tez blanca y su boca torcida, casi tenía un ataque de pánico. Así que pensó que tenía que calmarlo de alguna forma:

—Vale, Dani, tranquilo… Yo creo que no hay nadie ahí arriba, déjame que vaya a comprobarlo —le dijo apretándole cariñosamente los hombros.

Una vez arriba, dio una vuelta por el desván buscando el origen de los ruidos, pero no encontró nada. Enseguida bajó y dijo con voz tranquilizadora:

—No hay nada, hombre. Puedes estar tranquilo. Sube conmigo y lo verás. Nada de nada. ¡Tu casa está limpia!

Daniel subió entonces al desván y comprobó todos los rincones. Finalmente se calmó. Fernando le dijo amablemente:

—Mira, Dani, ya lo hemos comprobado. No hay fantasmas en tu casa. Si alguna vez vuelves a oír ruidos extraños, no lo dudes; la forma de resolver este problema es salir de dudas. Enfréntate al miedo y comprueba el asunto: verás que eso lo resuelve todo. No lo olvides: enfréntate siempre al miedo. ¡Eso lo resuelve todo!

Aquella noche Dani durmió como un tronco y, no sólo eso, aprendió una valiosa lección por parte de su amigo.

Fernando, por su parte, estaba muy orgulloso de haber podido ayudarle, pues no en vano se consideraba muy buen «psicólogo».

Al cabo de una semana, volvió a sonar el timbre del teléfono de Fernando a medianoche.

—¿Diga?

—¡Fernando! Necesito tu ayuda. ¡Esta vez sí que hay fantasmas! ¡Están dentro de las tuberías!

La moraleja de esta historia es que las neuras, los miedos irracionales, las obsesiones, están en la cabeza y hay que combatirlas allí. En este cuento, Fernando trata de ayudar a su amigo con hechos y le sugiere que se enfrente a sus miedos. Pero esta estrategia funciona sólo temporalmente. Después, Daniel genera otra idea irracional y el temor regresa.

Hubiese sido mucho más efectivo enseñarle que los fantasmas no existen en ninguna situación. Para ello, habría que convencerle con todos los argumentos posibles. Trabajar de manera profunda hasta que Daniel esté convencido de ello. Una vez conseguido, no volverá a tener miedo a lo sobrenatural nunca más.

En resumidas cuentas, esta historia nos enseña que la forma efectiva de superar los miedos no es enfrentrarse a ellos, sino comprender que no hay nada que temer.

En este capítulo hemos aprendido que:

1. Las recaídas son parte del proceso de aprendizaje.
2. Hay que evitar terribilizar por terribilizar: si no conseguimos ser personas más sanas, ¡mala suerte!, pero la vida continúa.
3. Hay dos condiciones para mejorar: trabajar y abrir la mente.
4. Siempre podemos profundizar más en nuestra filosofía antiqueja.
5. Es mejor trabajar a nivel cognitivo que conductual.

Notas

[1] Estos fragmentos de *Un viejo que leía novelas de amor* están extraídos de la edición de Círculo de Lectores (Barcelona, 1989). Existe también una maravillosa película sobre la obra llamada *El viejo que leía novelas de amor* dirigida por Rolf de Heer y protagonizada por Richard Dreyfuss. <<

[2] Extraído de *The adventures of Tom Sawyer*, Simon & Brown, Hollywood, 2010. <<

[3] Eduardo Estivill y Yolanda Sáenz de Tejada, *¡A jugar!*, Barcelona, DeBolsillo, 2008. <<

[4] Tina Parayre y Belén Roldán, *El caballo de Miguel*, Plataforma, Barcelona, 2008. <<